ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 19 (320), сентябрь 2006 г.


Рисунок нашего читателя Николая Кубышко.

Осенняя пора...

Письмо в номер

ПРИРОДА НЕ ПРЕДАСТ

Я давняя подписчица "ЗОЖ", еще со времен "Советского спорта" дружу с вами. Очень люблю природу. Половину жизни провела в центральной полосе. Особенно хорошо здесь зимой, когда идешь на лыжах и видишь изумительную красоту заснеженного леса. По стечению обстоятельств пришлось переехать в донской край, но тоска по подмосковным лесам и лыжам осталась. Однако шло время, и я полюбила донские степи. И хоть по настоящей зиме скучаю, здешний край посвоему привлекателен. О прелести донской природы хочется говорить стихами.

В речке отражаются голубое небо и деревья. Птички, словно точечки, сидят на проводах, в камышах скачут лягушки, и рыбаки лениво дремлют у реки. Как видно, солнышко сморило их. А рядом, под ногами, целебные цветы: шалфей помахивает красивой шлейкою, голубоглазый цикорий смотрит загадочно, и длинноногий колокольчик качает мирно головой рядом с белоснежной ромашкой. Колючий татарник охраняет их от непоседливых мальчишек и девчонок, бегущих по лугу к реке. И на душе так радостно, что хочется кричать: «Эй, люди добрые! Храните мир и доброту. Оставьте злость и ненависть друг к другу и ко всему, что окружает вас! Природа вас не предаст. Она готова каждому подарить здоровье. Любуйтесь, говорите с ней, лелейте от души и не пожалеете, милые мои».

Адрес: Базановой Валентине Дмитриевне, 346527 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Текстильная, д. 3, кв. 5.



Цитата номера

Как только "ЗОЖ" в глаза увидишь,
Бросаешь все! Читаешь, пишешь.
Совет боишься пропустить,
Смогли вы так заворожить.

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105066 г. Москва, Токмаков пер., д.10, кв. 24.

Читайте сегодня:

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ СРЕДИ НАС — «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»



Всем хочется жить долго, хорошо и без болезней. Особенно людям пожилым, отдавшим лучшие годы на благо Родины, работы, семьи. Но часто именно к пенсионному возрасту жить уже нечем. Ведь то, что осталось, как говаривал Сенека, "самое скверное, да и то на донышке". Порой хочется умереть, чтобы не мучиться, но... не умирается. И люди продолжают жить, страдая каждый день.

"Что это за жизнь? — говорит моя очередная пациентка. — Тело, как камень. Повернуться в постели, встать невозможно из-за болей в спине, в суставах. На садовом участке уже не могу покопаться, как прежде. Зачем такая жизнь?.."

Женщине 57 лет, в истории болезни — тривиальный набор: остеохондроз с грыжами дисков, гипертоническая болезнь, миома матки плюс полная физическая детренированность. Фон жизни — лекарственный. А всего-то у нее — середина жизни. Причем женщина все понимает и оценивает, и от этого ей делается еще ужаснее. И таких людей много.

Говорю в подобных случаях: "Вы прошли лечение, которое привело вас ко мне в состоянии полной депрессии. Давайте постараемся изменить принципы лечения, но для этого надо избавиться от некоторых привычек, а еще лучше — заменить их на другие. Например, таблетку от сердца — на часовую прогулку, теплый платок на пояснице — на обливание холодной водой, обезболивающее — на упражнения и так далее".

Не могут! Даже не знаю, почему. Не все, конечно, но многие предпочитают прозябание в болезни.

Мой товарищ, восстановивший здоровье в 54 года и проходящий профилактику в нашем Центре, любит повторять: "Не будешь следить за своим здоровьем сам, за твоим нездоровьем будет следить директор кладбища". Шутка, конечно, но с долей сермяжной правды. Дело в том, что среднестатистический человек, особенно больной, опять же по моим практическим наблюдениям, во-первых, слаб, во-вторых, ленив и в-третьих, труслив.

Слаб потому, что забыл, когда последний раз делал какие-либо силовые упражнения, например, подтягивался на перекладине или отжимался от пола. Отговорка одна: "Некогда. Работать надо. Потом как-нибудь". Все забывают или не хотят понимать аксиому здорового тела: если мышцы не работают, они атрофируются.

Ленив потому, что хочет вернуть растраченное здоровье за счет кого-то или чего-то: например, врача, массажиста, пиявок, пчел, таблеток и даже операции. Объяснение этому одно: "Я белый, пушистый, веду правильный образ жизни, а болезнь — это внешнее воздействие, то есть зависит не от меня".

Труслив потому, что боится боли и смерти. Запугать заболевшего легко, особенно врачу, использующему так называемые врачебные "страшилки". Человеку, не связанному с медициной, трудно взять себя в руки и трезво подумать о причине появления недугов. Он верит врачу, так нас воспитали. Как тут не вспомнить Шелтона: "О здоровье же знают только по "уличному ликбезу". Вот и живет большинство людей в своем теле, как во вражеском окопе. При любой боли или недомогании бросаются в аптеку, отстреливаясь от болей таблетками, и при этом закрывают глаза на то, что большинство лекарств имеет массу побочных воздействий на организм, и, кроме того, по статистике Министерства здравоохранения РФ, каждое девятое лекарство просто опасно для здоровья, так как оно нелицензированное, "паленое".

В таком экстремальном режиме живет подавляющее большинство граждан, особенно те, кому за 50. И такая жизнь — между болезнью и смертью, — представляет настоящий и постоянный "экстрим". При этом, чтобы испытать острые ощущения, не надо забрасывать себя в тайгу или на необитаемый остров. Для ощущения собственной состоятельности требуется для начала понять и изучить свой организм, свое тело, научиться управлять им. Потери здоровья на фоне жизни без всякого риска и есть самый настоящий экстрим современного жителя Земли, особенно горожанина. Каждый второй горожанин — "последний герой".

Как же выжить в городе, где так много соблазнов "легкого здоровья" в виде красивых упаковок "отравляющих лекарств" из аптеки и нездоровой жизни? Как избавиться от хронических болезней, раз они уже есть?

Анализируя истории болезней, мне удалось прийти к нескольким достаточно неожиданным выводам. Мне показалось, что я открыл интересную закономерность. Несмотря на многочисленные диспуты о здоровье, декларации врачей о здоровье, наличие формул здоровья типа: "Здоровье — это состояние полной физической, эмоциональной и психической гармонии", вряд ли кто-то реально понимает, что же это такое — здоровье?

На фуршетах выпивают за здоровье, то есть, употребляя алкоголь, да еще и неумеренно, желают друг другу здоровья, не чувствуя за рюмкой водки абсурдности таких пожеланий. Так же абсурден термин "Министерство (или департамент) здравоохранения", вся деятельность которого направлена на распределение бюджетных средств для строительства больниц (со странным для нормального человека словосочетанием — на столько-то "койкомест"). Сам термин "больница" произошел от слов "боль", "болезнь". Под одну крышу собирают больных людей, чтобы они занимали "койко-места" и болели вместе.

Чувствую каждой клеткой тяжелейшую энергетику подобных заведений. Даже в морге легче, там уже нет никакой энергетики.

Ко мне постоянно обращаются люди, потерявшие здоровье при уходе за больными родственниками. Поймите правильно: ухаживать, если уж что-то произошло, необходимо. Но как в это время относиться к себе? Если только переживать и страдать рядом, вы разрядите свой организм и заболеете сами.

Состояние без болей и недомоганий человек получает автоматически при рождении, особенно при условиях нормальной беременности и правильных родах. Стало быть, это состояние без болезни не оценивается. Оно есть и все. Должно быть. За счет чего? Да Господь так распорядился. Потеряю здоровье — попрошу у Бога или выпью лекарство. Медицина больниц и поликлиник на практике изучает только болезнь и правила адаптации к ней с помощью манипулирования лекарственными препаратами. Удобно, выгодно и просто. Изучение же правил здоровья — совсем другая наука.

Если же вы выполняете миссию по уходу за больным, не ломая свой образ жизни и спокойно ухаживая за ним, тогда это для вас является психосоматической защитой от негативной энергетики человека, как правило, не борющегося с болезнью. Тогда вам не грозит саморазрушение. Так вторглись в нашу жизнь и прижились основательно декларации о недостаточном количестве "койко-мест", а не малом количестве "центров здоровья". Что важнее человеку — больница или центр здоровья и профилактики болезней? Да, есть такие понятия, как центры профилактики и реабилитации, помимо санаториев и домов отдыха, но методы, используемые в подавляющем их большинстве, настолько бесполезны, что говорить о целенаправленном восстановлении здоровья, получаемого в них, не приходится... Или это "совковое" название — "дом отдыха". От чего? От жизни?

Ни для кого не секрет, что о здоровье вспоминают тогда, когда вдруг его потеряли. Не анализируют свой образ жизни, а ищут таблетку. Отсюда и тосты за рюмкой водки — авось пронесет...

Сергей БУБНОВСКИЙ,
кандидат медицинских наук, главный врач Центра кинезитерапии.
г. Москва.

(Продолжение в следующем номере).

О ТЕРАПИИ ДВИЖЕНИЕМ

"Ага, — скажет читатель, — наконец-то редактор со своей "Колонкой" съехал с насиженного почти за 14 лет места... Что бы это значило? Угомонился? Устал? Надоело "читать мораль" с высоты своего положения? Исчерпал темы?"

Один читвтель мне так и написал: "Что вы все говорите да говорите, навязываете всем свое мнение... Редактор должен "помалкивать в тряпочку", дать возможность говорить, оценивать материалы и письма самим читателям. Кто вы, в конце концов, такой? Берите хотя бы пример с центральной прессы. Там главные редакторы, как правило, "выступают" на последних страницах своих гвзет в выходных данных. Две строчки — и все".

Впрочем, "съехал" я вовсе не по причине читательской критики. Просто счел материал главного врача Центра кинезитерапии Сергея Бубновского наиболее важным на сегодняшний день и очень прошу читателей обратить на него особое внимание. Кстати, кинезитерапия — это, если я не ошибаюсь, терапия движением. И очень может быть, что зожевскому большинству терапии именно подобной формы следует отдать предпочтение в своих лечебных и тем более оздоровительных мероприятиях.

И отнюдь не случайно в этом же номере вы прочтете письмо Александрв Модина из Московской области "Крестный ход", снабженное, с точки зрения служителей церкви, вероятно, кощунственной рубрикой "Ходить всегда, ходить везде". Понятно, что основа действа религиозная, но от того, что это действо стало и прекрасным оздоровительным, суть его не пострадала.

Помню, в первые годы существования "ЗОЖ" мы не однвжды рвссказывали о многотысячных и многокилометровых переходах, которые организовывала мировая Лига ходьбы. Простейшие, демократичные условия учвстия привлекали громадное количество людей всех возрастов и уровней подготовленности в Европе и в Японии. Участвовали в переходах и некоторые россияне — иначе откуда бы на страницах вестника появились рассквзы об этих соревнованиях?

Признаться, я не знвю, существует ли сегодня и проводит ли свою работу тв самая Лига. Но в принципе это то, что нужно простому народу для поддержания своего физического ствтуса, для оздоровления и, если хотите, даже лечения своих болячек. В данном случае Церковь, нвверное, не подозревая об этом, обошла Государство. Впрочем, все это отдельнвя тема, и мы, конечно, как-нибудь к ней вернемся. А пока...

Пока о некоторых тенденциях, которые сильно затрудняют нашу работу. Не буду особо распространяться и нвзывать авторов писем, но прошу беречь газетную площадь. Не обижайтесь: мы не имеем возможности публиковать необъятные по размеру оды и поэмы — "Творческий клуб" у нас ограничен одной полосой, а выступить в нем хочется ох как многим.

И будьте сдержанны в проявлении чувств, когда ввм хочется поблагодарить всех откликнувшихся на просьбу о помощи в нашем разделе "Отзовитесь!" Читатели стремятся вам помочь, не помышляя о благодарности. Среди зожевцев это норма. Хотите поблагодарить — поблагодарите лично. Мы же иной раз получаем перечни имен и фамилий на нескольких страницах. Пришлите нвм лучше читательские рецепты, особо отметив те, которые вам помогли.

Еще раз прошу тех, кого касаются мои замечания, не обижвться. Понимаю: чувство блвгодарности переполняет, тем более что сегодня доброта, отзывчивость, сострвдание, стремление помочь незнвкомому человеку — редкие гости. Но для зожевцев, повторяю, это норма.

Будьте зожевцвми!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 20-й, номер «ЗОЖ» выйдет 9 октября с. г.

ОСТАЛИСЬ БЕРЕЗКИ ДА ПАМЯТЬ

Деревни, села, города... Везде кипит жизнь, но мне кажется, люди все чаще и чаще вспоминают свою малую родину, свою деревеньку, которой уже давно нет на карте.

Вспоминаю 60-е годы, укрупнение. Сколько малых деревень было стерто с лица земли! Так погибла и моя Дмитриевка, моя родина. О ней сейчас напоминают лишь оставшиеся березы, стоявшие вдоль улицы, и по весне бушующая в цвету черемуха. Ее у каждого дома было кустов по десять.

50 дворов — одна улица! Люди были добрейшие! В каждом доме от 3 до 10 детей. Причудливой мебели не было. Комод, буфет — диковина! Кожаные диваны — чудо! Вместо кроватей — полати и наша кормилица, доктор, нянька — добрейшая русская печь. Стоило только заболеть — сразу на печь. Ложишься, ставишь ноги и греешь пятки. Плюс ингаляция картофельным паром. Никаких тебе уколов, таблеток. Разве что выпьешь горячее молоко с медом. Прогреешься так на печи и спишь до утра, как на перине. К утру здоров: после школы снова на лыжи или с горки кататься.

Думая о Дмитриевке, частенько плачу. Кажется, нет места милее и дороже, да и лучше. А что творится сейчас в деревнях? Заброшены, никому не нужны! Поля зарастают бурьяном, новой порослью берез и осин. Читая вестник, поняла, что не одинока в своих суждениях.

Теперь внесу свою лепту в копилку зожевцев. Болел у нас сынишка до трех лет: 2 недели ходил в сад, 2 недели сидел дома — кашель, насморк. Посоветовали сделать компресс из теплого коровьего молока. Молоко подогрели до температуры тела, смочили тряпицу, сделали компресс, укутали. Два-три дня, и о бронхите забыли до самой армии. Можно добавить чай с малиной. Позже, когда болел внук, я делала еще массаж ступней. Растирала все пальчики, пяточки, внутреннюю сторону стопы с добавлением «Звездочки» или мази «Доктор Мом». Потом надевала носочки.

Моя мама всегда выращивала герань и говорила, что она целебная. В этом году и я посадила себе герань. Когда чувствую, что давление шкалит за 150, беру лист герани, нюхаю, разминаю и натираю виски. Лучше становится минут через 20-30, давление падает на 10-20 делений. Вот такая герань — красавица, умница!

Адрес: Бобарико (Колядиной) Валентине Никитичне, 633541 Новосибирская обл., Черепановский р-н, с. Ярки.

СИБИРСКИЕ КОММУНАРЫ

Пишет вам Иванов Алексей Егорович, инвалид Великой Отечественной войны, 1923 года рождения.

Самая счастливая пора моего детства и юношества началась, когда в 1930 году мы всей семьей переехали из Смоленской области в Сибирь, в коммуну "Жизнь и труд". Это в предгорьях Алтая, на берегу горной реки Томь. Рядом была Абашевская шахта. Поселок строили из леса, выловленного во время весеннего половодья. Коммуна жила по заветам Л.Н. Толстого, дружно, весело, хотя и впроголодь. Пища была исключительно вегетарианской.

В те времена преследовалось инакомыслие. Власть не могла согласиться с тем, что вместо колхоза существует коммуна. Репрессии следовали одна за другой. Лучших людей забирали и отправляли в ГУЛАГ. Не миновала эта участь и наших учителей, немцев по национальности, Гутю и Гитю Тюрк, Б. Мазурина, Бормотовых и других коммунаров.

Свою сельхозпродукцию коммуна поставляла для питания строителей нового города Сталинска (ныне Новокузнецк) и металлургического завода. Я работал на карбузе, доставляя овощи и фрукты вниз по течению Томи километров на 25-30. Река была очень быстрая, со множеством перекатов. Иногда садились на мель. И тогда выручал катер, который снимал нас с мели. Работал я на карбузе вплоть до ухода в армию в декабре 1941 года.

Курсантом Московского Краснознаменного пехотного училища участвовал в защите столицы, в 1942 году в Сталинграде был ранен. На третьем Белорусском фронте с боями прошел более 700 км. После очередного ранения под Кенигсбергом и госпиталя работал до 1946 года в Фокшанах (Румыния). Затем окончил Краснодарское художественно-педагогическое училище, а переехав в Ростов-на-Дону, — вуз, стал инженером. В 1988 году ушел на пенсию. Сейчас живу с семьей сына.

Осенью 2006 года мне исполняется 83 года, мечтаю получить в подарок публикацию в "ЗОЖ" (с 2002 года являюсь подписчиком вестника) и весточку от потомков коммунаров. Ведь нашей коммуне посвящен музей в поселке Тальшино, который строился под руководством моего отца, Иванова Егора Евстигнеевича. Отец возглавил позднее колхоз, а после переселения на левый берег Томи — отделение Безруковского совхоза. Очень хотелось бы узнать о судьбе всех, с кем приходилось общаться!

Адрес: Иванову Алексею Егоровичу, 344091 г. Ростов-на-Дону, пр-т Стачки, д. 237, кв. 113.

"ЗОЖ": Что ж, Алексей Егорович, с превеликим удовольствием выполняем вашу мечту— считайте публикацию подарком к дню рождения. Поздравляем вас! Желаем здоровья, счастья, благополучия в семье.

Просим всех, кто знает о коммунарах коммуны "Жизнь и труд", откликнуться, написать Алексею Егоровичу и нам в "ЗОЖ".

ПОЯВИЛИСЬ В ШКАФЧИКАХ НАСТОЙКИ

Однажды в почтовом ящике среди своей корреспонденции заметила невзрачное на вид издание: то ли журнал, то ли газету. Бегло его просмотрела и поняла, что не пойду разбираться, чей это вестник попал ко мне. Каюсь в этом, но терять его не хотела, а выяснять, где его берут, да еще искать, у меня просто не было сил: все они уходили на "строительство" новой квартиры. Но в конце года необыкновенный магнетизм этого издания привел меня на почту, где я оформила подписку.

И вот теперь я поклонница "ЗОЖ". "Стараюсь жить по "ЗОЖ" — эта фраза мелькает в каждом номере по нескольку раз, и я ее тоже повторю.

Появились в шкафчиках настойки, масла, травы, в кухне прочно поселился свекольный квас, гордится своей эксклюзивностью "мед" из одуванчиков, ждут своего часа "засахаренные" сосновые почки. Кстати, рвала их в лесу Донбасса, и вот тогда ногу искусала мошка: набросились,

словно сторожевые псы, охраняющие хозяйское добро. Нога распухла, разболелась, появилась краснота вокруг ранок. Хватило трех ночных компрессов из настойки золотого уса, чтобы вылечиться. А вот недавно, уже в Сургуте, получила порцию яда от сибирской мошки и сделала вывод, что русская-то посильнее украинской будет! Не помогали ни золотой ус, ни камфарное масло, чуть снимал боль капустный лист.

После двух бессонных ночей пришел черед компресса из теста, причем заварила я его водой, забыв, что в рецепте "ЗОЖ" говорилось о молоке. Через час боль утихла, и я всю ночь проспала, что называется, не шелохнувшись, на одном боку, и только будильник меня разбудил. Боли потом почти не было, на работе прикладывала аптечные салфетки от отеков, а на ночь клала тесто, так как беспокоили краснота и безобразная "раздутость" голеностопа. Прошла неделя, и я решила, что уже можно продолжить вечерние пробежки. Лето было холодным и сырым, поэтому не хотелось терять сухие вечера. Начала я бегать только этим летом, и знаете, что послужило катапультой, пробившей брешь в толще многолетней лени? Новый спортивный костюм! Купила его без цели, на всякий случай, цвет привлек: "пепел розы", или дымчатая роза. Про бег сказано громко, часть маршрута иду быстрым шагом, прислушиваясь к самочувствию и стараясь охватить взглядом все, что попадается на глаза, даже очки надеваю для этого.

В самом старом районе, из которого вырос город, мы живем второй год, поэтому есть что обследовать. Люблю старые улочки с деревянными домами и непременными березами — рябинами под окнами, но до слез огорчают обильные свалки, сразу низводящие эти уголки в разряд трущоб. Но сам город очень ухоженный и все еще прихорашивается, обещая превратиться в жемчужину Сибири.

Мы с мужем — отчаянные фанаты Сургута, здесь выросли наши сыновья, родились внуки. Когда конкурсное сочинение внука-семиклассника заняло первое место в городе, я была рада, но не удивлена, ведь он писал о городе, который научился видеть моими глазами и свое отношение к нему воспринял через нашу влюбленность. Позвольте закончить письмо стихотворением местного поэта, которое я предложила внуку как эпиграф к его сочинению.

То светит солнце
в миллион свечей,
То студят ночи ледяные
росы—
Здесь все привычно:
ночи-альбиносы
И стаи черных
длительных ночей.
Озябнут сосны
в колющий мороз
Иль огорчит неягодное
лето,
Для многих все же края
лучше нету,
Чем хвойный край
с просветами берез.

Адрес: Анацкой Галине Владимировне, 628401 Тюменская обл., г. Сургут, ул. Югорская, д. 15, кв. 132.

ЕСЛИ ЗОЖЕВЕЦ ТВОЕ ИМЯ...

В "ЗОЖ" (№ 11 за 2006 год) была опубликована моя просьба о помощи в лечении плеврита, пневмонии после операции на легких. Благодарю вас и низко кланяюсь вам за внимание и заботу.

Но еще больше я хочу поблагодарить всех людей, которые откликнулись на мою просьбу о помощи. Казалось бы, ну кому какое дело до какой- то там больной женщины, живущей в далеком Казахстане? Но как же мне было удивительно и радостно узнать, что на свете есть такие замечательные, отзывчивые и добрые люди! Они сразу же откликнулись на мой зов о помощи.

При всей житейской занятости и загруженности они нашли время (и средства тоже), чтобы написать мне, ободрить, поддержать и дать очень ценные, замечательные рекомендации, как мне выжить после операции, как разумно и правильно устроить реабилитационный период. Короче, как прийти в себя после сложной операции и длительной болезни.

Хочу со словами благодарности обратиться к Журавлевой Валентине Афанасьевне из Самары, которая не только написала, как делать дыхательные упражнения, но и позвонила по телефону, поддержала меня, ободрила. К сожалению, всем ответить не смогу, так как после наркоза ухудшилось зрение, поэтому прошу вас через газету поблагодарить поспешивших мне на почощь. Огромное им всем спасибо и низкий поклон за щедрые души, отзывчивые сердца, за любовь к ближнему (и дальнему тоже), за бескорыстие и доброту.

Отдельно хочу поблагодарить Марию Леонтьевну Хомяк из Приморского края за рецепт лечения плеврита бальзамом из сока алоэ, меда и кагора. Выполнила ее просьбу о розыске ее сестры, ранее проживавшей в нашем городе с семьей. К сожалению, сестра и ее супруг уже умерли в 2003 году, поэтому связь и оборвалась.

Поистине ваша газета объединяет самых разных людей, разных национальностей, вероисповеданий, характеров и наклонностей. Постараюсь у себя в регионе поработать с подпиской на этот замечательный вестник. Думаю, что получится. Как-никак я давний партийный пропагандист.

Адрес: Расуловой Христине Александровне, 101600 Казахстан, Карагандинская обл., г.Шахтинск, ул. 40 лет Победы, д. 76/2, кв. 10.

ВЕСТНИК СПЛОТИЛ МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ

Пишет вам из города Краснодара Яворская Лариса Алексеевна. Я являюсь вашей подписчицей уже на протяжении 5 лет. "ЗОЖ" мне очень нравится, я с большим удовольствием его читаю от корки до корки, нахожу на страницах много полезных советов, рецептов.

Но самое важное то, что вестник сплотил миллионы людей. Я всегда первым делом открываю страничку "Творческий клуб". В "ЗОЖ" (№ 3 за 2004 год) было напечатано стихотворение Татьяны Степанюк из Харькова "О доброте". Это стихотворение мне очень понравилось, в нем прекрасные живые слова, которые запали мне в душу. Я это стихотворение выучила наизусть и читаю своим близким людям.

В "ЗОЖ" (№ 10 за 2006 год) я вновь обнаружила стихотворение Татьяны Степанюк "Пока еще стучит...". Очень понравилось, снова выучила наизусть.

Я написала Татьяне Ивановне письмо. Она прислала мне в дар свой седьмой сборник стихов. Так у нас с ней началась переписка, она прислала мне еще свой третий сборник. Ее стихи мне очень нравятся, теперь у нее уже 10 сборников. Татьяне Ивановне 83 года, седьмой сборник называ-

ется "Раздумья", а третий — "Размышления в мороз".

У Татьяны Ивановны дар Божий, в такие годы она не утратила любовь к природе, к людям...

Стихи Татьяны Ивановны нравятся многим, ей пишут из Ульяновска, Омска, Астрахани, Обнинска, Москвы, Воронежа, Тюмени, Крыма, Ростова и других городов.

На обложке сборника она мне сделала надпись: "Яворской Ларисе Алексеевне, от автора.

На добрую память обо всем, что было хорошего".

Все, что было
когда-то единым,
Все, что было
когда-то моим.
Оторвали от нас
Украину,
Зарубежьем назвали
чужим.
Но я новых друзей
обретаю
И в далекий теперь
Краснодар
С теплым чувством
в душе посылаю,
Отвечая вам,
маленький дар.
Если люди друг другу
нужны
И друг друга
они понимают,
Расстоянья не так
уж важны—
Ведь не версты людей
разделяют.

Вот такие стихи написала для меня Татьяна Ивановна. Я восхищаюсь. Дай ей Бог здоровья, творческих успехов, счастья, удачи.

Адрес: Яворской Ларисе Алексеевне, 350011 г. Краснодар, второй проезд Стасова, д. 113, кв. 26.

ИЗ ГОРОДА «МЕДЛЕННОГО ВЫМИРАНИЯ»

Мне 52 года, эколог. Третий месяц пью смесь Н.В.Шевченко. Высохли глаза, нос (была аллергия), прошел нейродермит, уменьшилась артрозная шишка на мизинце и среднем пальце руки, ночью теперь не встаю по 5 раз (донимали цистит, пиелонефрит), ощущаю, наконец, подъем сил и настроения.

После дегтя смесь пьется легко... То есть никакой особой неприязни к ней не испытываю. С удовольствием читаю оздоровительную литературу: Лазарев, Свияш, Елисеева. Кстати, мечтаю попасть в ее центр очищения в городе Москве.

Болезней много (астма, пиелонефрит и другие), жила в городе химиков Новочебоксарске 15 лет. Его еще называют "город медленного вымирания". Новому кладбищу возле ЧГО "Химпром" всего 10 лет, но оно уже заполнено, пора открывать следующее. Деревьев нет, но шикарные памятники младенцам, детям, молодежи поставили их родители.

Статистику смертности за 20 лет, по поручению партии Зеленых Чувашии, считала 3 дня в Загсе Новочебоксарска по просьбе депутата Леонида Федорова. Каждый 5-й человек умер тогда от рака! И при этом хотели построить еще один завод — по производству поликарбонатов. Но люди наконец возмутились: шли на митинги, протестовали... Технология предлагалась 30-летней давности, устаревшая, коей нигде уже за границей никто не пользуется. Да и оборудование на складах за три года износилось да разворовалось.

Хожу в лес, заброшенные сады (25 км от города), так как в своем, низинном саду ничего не растет, нет средств на навоз. Только шиповник отличный, да и тот воруют!

С Божьей помощью, без риэлторов-хапуг прошлой осенью продала однокомнатную квартиру в кирпичном доме (520 тысяч рублей), купила в панельном, но больше, удобнее, с газовой колонкой, правда, сильно запущенную. Делаем с сыном капитальный ремонт своими силами, стали жить, как белые люди. Грядка под окнами дает больше, чем сад. Не устаю благодарить высшие силы за жизнь. Живем в раю. А многие недовольны. Вокруг дома посадила цветы, убираю мусор. Жгу доски и картон возле мусорки, золу и свои пищевые отходы — на грядку. Одна справиться с окружающим мусором не в силах.

28.07.06 в 3 местах повесила объявление: "Меньше слов, больше добрых дел! Суббота — день чистоты (каждая)! Очистим от мусора жилище, подъезд, речку! Здесь мы живем. Отодвинем экологическую катастрофу!"

Никто не откликнулся!

Сейчас свежую чернику, по 2 ягоды, кладу на оба глаза, давлю на веках. Слегка пощиплет. Зрение на глазах улучшается! Мир прекрасен! Живи и радуйся!

Адрес: Орловой Светлане Валентиновне, 424039 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Молодежная, д.18, кв.14.

МОЙ ДЕДУШКА, АРКАДИЙ ЕФИМОВИЧ

Наша семья выписывает несколько газет, "ЗОЖ" в том числе. Номера вестника берегу как зеницу ока и собираю в отдельную стопку в шкафу. Остальные газеты частично идут на растопку печи в бане. А "ЗОЖ" — как глоток свежего воздуха. Когда становится невмоготу, перечитываю вновь и вновь родные страницы.

Нередко пользуюсь некоторыми рецептами. И делюсь полезными рекомендациями со своими подопечными бабушками (я по профессии — социальный работник). Кстати, по моему совету две пенсионерки уже выписали "ЗОЖ". Сама выписываю его с 2005 года.

Мудрые бабушки дают мне много полезных советов. Но я расскажу зожевцам о своем деде, Аркадии Ефимовиче Андрееве.

Его уже давно нет в живых, но добрые воспоминания всегда в моем сердце. Часто перелистываю страницы своей памяти, словно общаясь с дедушкой.

Он вел здоровый образ жизни, никогда не пил, не курил и много работал. Хотя самогон никогда в доме не переводился, использовался он только в лечебных целях (для компрессов, например), для гостей или в качестве натуральной оплаты: при вспашке огорода в деревне принято расплачиваться бутылкой.

Помню, в седьмом классе весной провалилась по пояс в ледяную воду. Благо, дедушкин дом находился неподалеку, и я сразу же побежала туда. Дед налил мне граммов 20 самогона, разбавленного пополам с водой, заставил выпить и запить горячим чаем. А ноги велел опустить в самогон, разогретый на сковороде. Простуды удалось избежать.

Дедушкиным любимым лакомством был мед. Дед закупал его десятилитровыми бидонами и говорил стихами:

Кто употребляет мед,
Тот здоровье бережет.
Если мед на столе,
Будешь жить до 100 лет.

Сам он прожил 86.

Еще мы, дети, обожали дедушкин чай. Он заваривал несколько видов трав, выращивал для этого специально на огороде душицу, мяту, зверобой. Добавлял в чай малиновый и смородиновый лист, липовый цвет. "Это очень пользительно", — говорил дедуш-

ка и всегда держал для нас в термосе свой ароматный чай.

Дедушка был строг. Мы его иногда побаивались (мы — это я, сестренка и братишка). Но если уж он начинал шутить, липли к нему, как репейники.

"Детки, идемте есть яблоки!" — звал нас дедушка. Мы мчались галопом. Он нам протягивал по луковице. Мы разочарованно смотрели на него. "Это новый сорт яблок, очень пользительный", — шутил дедушка и заставлял нас есть лук с хлебом. Я до сих пор обожаю это "лакомство".

А еще дедушка заготавливал на зиму березовые листья и полынь, пил отвары из них. "Чем горче, тем лучше", — говорил он.

— Зачем пить эту гадость? — спрашивала я.

— Чтобы быть здоровым. Мне еще рано в Могилёвск.

— А где этот Могилевск?

— Вон там, за селом, — дед кивал головой в сторону кладбища.

Дедушка говорил, что настой березовых листьев помогает при бронхите. Полынь также принимал внутрь. Еще заготавливал большое количество полынных веников. Считал, что когда подметаешь ими, в доме очищается воздух.

От перегрева на солнце при прополке огорода дедушка обязательно клал на голову под панаму лист лопуха светлой стороной к голове. "Лопух держит прохладу", — пояснял он.

Выращивал очень много помидоров, желтого, мясистого сорта. Это было настоящим его хобби. Рассаду всегда высаживал сам, буквально дрожал над каждым листочком, очень тщательно ухаживал, не доверял это дело даже бабушке. Какая же все-таки была вкуснотища — соленые помидоры в бочонке!

"Старайтесь всегда быть добрыми и порядочными, нельзя быть злым и завистливым, — учил нас дед, — злоба точит сердце". И я придерживаюсь его советов, стремлюсь быть нужной людям. К этому меня обязывают дедушкина кровь и моя профессия.

Аркадий Ефимович умер в 1998 году. Я тогда училась в техникуме и приехала на зимние каникулы в деревню. Дедушка был слаб. "Вот и пришло мне время собираться в Могилевск", — произнес дедушка. У меня сердце сжалось от боли. Как же я буду без своего дедушки? Каникулы уже заканчивались, пришла пора прощаться.

— Может, не поедешь, задержишься на пару дней? — с трудом спросил дедушка.

— Не могу, нужно ехать, — ответила я.

— Тогда до свидания, — он слабой рукой пожал мне ладонь.

Мы оба знали, что расстаемся навсегда. Через несколько часов дедушка умер, как раз на Татьянин день. И я осталась на похороны еще на два дня.

Я всегда гордилась своим дедушкой. К сожалению, таких людей немного. Вот, написала и как будто окунулась в детство, светлое и беззаботное.

И напоследок — рецепт окрошки.

Кислое молоко слегка разбавьте водой (в городских условиях можно заменить варенцом). Покрошите яйца, сваренные вкрутую, нарежьте зеленый лук, редиску, огурец, петрушку или укроп. Посолите по вкусу. Перемешайте. Приятного аппетита!

Адрес: Еремеевой Татьяне Анатольевне, 446816 Самарская обл., Кошкинский р-н, с. Большое Ермаково.

СКЛЕРОДЕРМИЯ: не упустите время

Первые признаки этой трудноизлечимой болезни, как правило, не вызывают тревоги у пациентов: зуда нет, жжения — тоже, на теле всего-то небольшое покраснение, которое скрывает одежда. Первые полгода-год больной зачастую на это не обращает внимания и тем самым теряет дорогое время, когда так называемая ограниченная, или бляшечная, склеродермия может перейти в системную, при которой поражаются внутренние органы: желудочно-кишечный тракт, легкие, почки, сердце. И врачи уже не всегда смогут помочь пациенту.

О признаках болезни и методах ее лечения корреспонденту "ЗОЖ" Александру Игнатьеву рассказал доктор медицинских наук, профессор Московского областного научно-исследовательского клинического института (МОНИКИ) Георгий Федорович РОМАНЕНКО.

Сигналом тревоги должны послужить розовые или синюшные пятна на теле, на периферии которых образуется венчик насыщенного красного или фиолетового цвета.

Нередко заболевание начинается с так называемого синдрома Рейно, для которого характерно нарушение кровотока в пальцах рук, реже ног. Они становятся синими, начинают болеть. На лице, кистях, предплечьях, груди, шее, голенях и стопах появляются очаги припухлости, кожа приобретает восковой оттенок. Поскольку при склеродермии поражаются различные органы, а симптомы заболевания чрезвычайно разнообразны, поэтому его диагностика — дело непростое.

Как написано в медицинских учебниках, склеродермия — это хроническое заболевание соединительной ткани при поражении ее склерозом (от греческого sklerosis — затвердение). Что же такое соединительная ткань? Из нее состоят сухожилия, связки, мембраны сосудов, она окутывает нервные клетки, находится между мышечными волокнами. Да и кровь представляет собой не что иное, как жидкую соединительную ткань. В целом она составляет то, что называют внутренней средой организма.

До сих пор неизвестно, что является причиной возникновения склеродермии. Есть несколько теорий, при этом не исключено, что все они, как говорится, имеют место быть.

Механизм развития болезни многим исследователям видится таким: по-

вреждается интима (внутренняя оболочка) мелких сосудов, из-за чего просвет в них сужается. А это, в свою очередь, приводит к недостатку кровоснабжения того или иного участка кожи, ткани, органа. Например, почки перестают должным образом фильтровать шлаки и питательные вещества, в итоге первые накапливаются в крови, а вторые выводятся с мочой из организма. В результате развивается общая интоксикация организма в сочетании с потерей белка.

К счастью, у большинства больных склеродермия протекает в ограниченной форме, редко затрагиваются функции жизненно важных органов.

Основная цель лечения — замедлить прогрессирование болезни, стабилизировать процесс, а затем добиться его регресса. В МОНИКИ каждый больной проходит системное обследование — сдает все анализы, ему делают рентгенографию, определяют иммунный статус, ДНК и многое другое по всем параметрам. Затем его обследуют более десятка врачей.

Если в процессе лечения показатели анализов больных ухудшаются, то меняется методика до тех пор, пока не будет получен положительный результат. Поэтому сейчас из клиники на инвалидность уходят единицы, хотя раньше это было обычной практикой.

Лечение склеродермии начинается с антибиотиков, так как предтечей недуга может оказаться инфекционное заболевание. Как правило, используется пенициллин. При этом на начальной стадии болезни красные пятна на теле исчезают. Однако одного курса лечения бляшечной склеродермии, как правило, недостаточно. Через три месяца больные поступают на повторный курс.

В последнее время стали широко применять вобезин — комбинированный препарат, содержит различные ферменты животного и растительного происхождения, повышающие иммунитет. Широко используются также препараты, улучшающие микроциркуляцию в тканях (никотиновая кислота, андекалин), различные физиотерапевтические процедуры (фонофорез гидрокортизона, электрофорез ронидазы).

При лечении некоторых форм склеродермии пациентам назначают процедуры в барокамере. Метод лечения основан на том, что все без исключения заболевания на клеточном уровне сопровождаются кислородным голоданием клетки, что приводит к ее деструкции и гибели. В условиях повышенного давления кислорода восстанавливаются нормальные функции соединительной ткани.

К новым методам лечения можно отнести фотофорез. В этом случае в лечебных целях применяют совместное воздействие высокоинтенсивного красного и инфракрасного света с лечебными препаратами.

Для лечения склеродермии применяют также противовоспалительные и общеукрепляющие средства. Рекомендуются активная витаминотерапия, бальнеотерапия (хвойные, радоновые и сероводородные ванны), парафиновые и грязевые аппликации, электрофорез гиалуронидазы. Важное значение имеют лечебная физкультура и массаж.

-Склеродермия — это проявление обычного склеротического процесса в организме, который затрагивает кожу, — говорит ***академик РАЕН, профессор Владимир Федорович КОРСУН.*** — Если же удар нанесен по печени, то мы называем это цирроз печени, в сердце — кардиосклероз, по почкам — нефросклероз и так далее. По морфологическим и биологическим процессам эти болезни близки. И подход в лечении не сильно отличается, так как механизм возникновения этих недугов фактически один и тот же, то есть носит инфекционный характер. Поэтому мы рекомендуем пациентам настои трав, которые устраняют очаги заболевания, — шалфей, зверобой, вереск, кукурузное рыльце. Одновременно предписываем травы с большим содержанием кремния — хвощ, тысячелистник, пикульник, пастушью сумку, медуницу. Настои из них препятствуют склеротированию ткани, их применяют в виде чая.

На ранней стадии склеродермию можно лечить следующими сборами трав.

Возьмите по 2 части хвоща и медуницы полевой, пастушьей сумки — 3 части, горца птичьего — 5 частей, корней цикория или лопуха — 4 части. Все смешайте и прокипятите на медленном огне в течение получаса. Процедите и принимайте без сахара по полстакана два раза в день перед едой в течение полугода. Одновременно покраснения на коже нужно смазывать настоем этих же трав. Для этого 50 г сбора залейте 0,5 л водки и поставьте на полчаса на водяную баню. Принимайте три раза в день перед едой.

А вот еще один достаточно эффективный сбор. Смешайте равные части цветков календулы, хвоща полевого, пастушьей сумки, фиалки трехцветной, яснотки, почек березы и плодов шиповника. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и выпейте в два приема утром и вечером перед едой. Курс лечения — 1-2 месяца.

Или возьмите зеленые плоды грецкого ореха (3 части) и по одной части корней солодки, почек березы, коры корицы и травы полыни. Залейте водно-спиртовым раствором (алкоголь 30%) и поставьте на водяную баню на полчаса. Смазывайте покраснения два раза в день.

При склеродермии помогают также фрукты, содержащие пектин, — груши, яблоки, арбузы, сливы, земляника, клубника. Их употребление дает хороший эффект, когда еще только образуется красное пятно, но нет атрофии ткани.

При лечении болезни важно не допускать спазма мелких артериальных сосудов. Поэтому следует носить теплую нижнюю и верхнюю одежду, теплую свободную обувь в холодное время года, всячески избегать негативных эмоций.

КАК ОСТАНОВИТЬ АРИТМИЮ

Мне 72 года, а первые экстрасистолы обнаружили аж в 1993 году. Все это время принимал сначала обзидан, потом кардерон, а сейчас уже пятый год атенопол. Что сказать? Помогало.

Но этим летом настолько усилилась аритмия и днем, и ночью, что начал подумывать о траурной мелодии. Как это было.

Июль, жара, много пил жидкостей, в том числе и пиво. Сильно потел, а с потом терял калий, так необходимый сердечной мышце.

Какие меры я принял:

- полностью исключил алкоголь. Ни капли;
- стал три раза вместо двух (перед завтраком, обедом и ужином) принимать атенолол по 0,25;
- после завтрака — по 20 капель боярышника и валерьянки;
- после обеда— таблетку панангина (калий, магний);
- перед ужином — один банан;
- в 22.00 — 5-6 штук кураги;
- в 23.00 перед сном — 20 капель корвалола с чайной ложкой меда;
- чтобы отвлечься от дум, стал почти ежедневно ходить в лес за грибами или на рыбалку;
- постоянно ношу с собой в маленьких емкостях раствор боярышника с валерьянкой и раствор корвалола. Принимаю по 20 капель немедленно, если почувствую неладное или нервничаю. Вот так я остановил аритмию. Попробуйте, может, и вам поможет.

Адрес: Чиркову Владимиру Ивановичу, 620149 г. Екатеринбург, ул. Ак. Бардина, д.11/2, кв.24.

ДОЛОЙ ПОДКОЖНОГО КЛЕЩА И КАНДИДОЗ!

Я тоже поклонница “ЗОЖ”, с удовольствием читаю его, многие рецепты взяла за основу для своего лечения. В свою очередь, посылаю два важных рецепта, которые помогут избавиться от кандидоза ротовой полости и подкожного клеща. Судя по обращениям в газету, страдающих этими недугами немало.

По себе знаю, насколько мучительно и то, и другое. Сама долго страдала, пока не попала в МОНИКИ (Московский областной научно-исследовательский клинический институт) и не излечилась полностью. Говорю сразу: надо набраться терпения и довести дело до конца, не бросать его на полпути, почувствовав облегчение. Если вирусы не истребить, болезни могут возобновиться.

Лечение ротовой полости от кандидоза

Этот рецепт дал мне пародонтолог МОНИКИ. Я проверила его на себе. Результат — превосходный. Перед началом лечения необходимо по направлению врача-пародонтолога сдать в кожно-венерологическом диспансере анализ мазка с языка на подтверждение наличия кандидоза.

- В течение десяти дней трижды в день полоскать рот перекисью водорода (1 ч. ложка на стакан прохладной кипяченой воды).
- Утро начинать с 15-20-минутного полоскания рта растительным маслом (достаточно 1 ст. ложки масла). Затем счистить налет с языка, почистить зубы и выпить 1/4 стакана травяного настоя.
- В течение месяца во время еды принимать по 10 капель витамина А (ретинола ацетат) и в течение 20 дней — витамин B_2 (рибофлавин).
- После еды полоскать рот настоем календулы.
- После полоскания на 20-30 минут ставить на язык облепиховые аппликации (стерильная салфетка, смоченная облепиховым маслом).
- Перед обедом выпить 1/4 стакана травяного настоя.
- Во время еды принять 10 капель витамина А.
- После еды прополоскать рот настоем календулы.
- После полоскания — на 20-30 минут на язык аппликация с маслом шиповника.
- Перед ужином выпить 1/4 стакана травяного настоя.
- Во время еды принять 10 капель витамина А.
- Почистить зубы.
- Прополоскать рот настоем календулы.
- Аппликация с маслом облепихи на язык на 20-30 минут.

В состав травяного настоя для питья входят 2-3 листика лаврушки, 1 ч. ложка семян укропа, 1 ст. ложка травы бессмертника, по 1 ст. ложке трав душицы, мяты, тысячелистника. Все залить 5 стаканами воды, кипятить на водяной бане 10 минут. Процедить и пить по 1/4 стакана до еды 1 месяц, добавляя 1 ч. ложку клюквенного сока.

Во время лечения надо исключить из рациона все сладкое, острое, соленое и мучное. Впоследствии необходимо взять себе за правило каждое утро, перед чисткой зубов, полоскать рот растительным маслом и счищать с языка образовавшийся за ночь налет (можно чайной ложкой).

Избавление от подкожного клеща

- Пить по инструкции, прилагаемой к лекарству, трихопол или любое другое противовирусное средство.
- Принимать в течение месяца медицинские пивные дрожжи (по 1 таблетке 3 раза в день).
- Ставить на воспаленные места примочки со спиртовым малавитом.
- В течение четырнадцати дней принимать активированный уголь (по инструкции на упаковке, рассчитывая количество таблеток в зависимости от веса тела).

Во время лечения, чтобы не сушить кожу, нельзя умываться мылом. Нужно использовать либо пенку для умывания, либо интимный гель.

Рецепт бальзама

Для всех ослабленных после болезни или операций (кроме желудка и кишечника) рекомендую сделать бальзам.

Сначала готовим лечебный ликер. Для этого надо 1/2 стакана ягод черники сварить в 0,5 л воды, размять, дать настояться, процедить. В полученный черничный морс положить по 10 листочков вишни, мяты, облепихи, черной смородины, по 50 штук плодов боярышника и шиповника. Все прокипятить на водяной бане (не более 20 минут). Затем процедить. В полученный отвар добавить 2 ч. ложки лимонной кислоты и 1 стакан сахара. Еще раз довести до кипения, остудить, добавить равное по объему количество водки. Слить в бутылку и дать настояться 10 дней (в холодильник не ставить).

Следующий этап: пропустить через мясорубку 1 большой лимон,

смешать со 100 г натурального меда. Хранить в холодильнике.

Затем надо приготовить настой травы пустырника (1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить). Держать в холодильнике.

Как принимать бальзам? 1 ст. ложку лечебного ликера смешать со 150 г гранатового сока, добавить 1 ч. ложку смеси меда с лимоном и 50 г настоя пустырника. Эта порция рассчитана на три приема в течение дня. Бальзам очень полезен для сердечно-сосудистой системы, глаз, желудочно-кишечного тракта, при простуде. Он поднимает аппетит, улучшает состав крови. Принимать его можно всем, если нет аллергии на мед и цитрусовые.

Все, кто воспользуется этими рецептами, если захотят, могут мне написать. Только просьба: вложите в письмо конверт с обратным адресом. Отвечу всем. У меня есть много и других рецептов, бабушка была травницей. В свою очередь, прошу выслать мне рецепт перекиси водорода. К сожалению, в "ЗОЖ" я его пропустила.

Адрес: Михайленко Валентине Николаевне, 141600 Московская обл., г. Клин, ул. Гагарина, д. 26, кв. 11.

"ЗОЖ": Интересующий вас рецепт выслали. Лечитесь на здоровье!

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ УСИЛИЙ, МАМЫ

Я давняя ваша поклонница, с газетой знакома уже 10 лет, но написать все как-то не решалась.

С большим удовольствием читаю каждый новый номер газеты. Люблю покопаться в подшивке, всегда найдешь что-нибудь нужное, на что раньше не обратила внимания.

Конечно, познакомилась с вашей газетой в не самое счастливое время своей жизни. В то время в онкоцентре у меня признали фибромиому (доброкачественную опухоль) молочной железы. Назначили уколы, таблетки. Улучшения никакого, в голову лезут всякие мысли. И вот после очередного посещения врача-онколога я возвращалась домой, и в книжном ларьке мне бросилась в глаза брошюра с названием: "Рак. Безнадежных больных нет". В этой брошюре рассказывалось о лечении рака по методу Шевченко, и там часто была ссылка на "ЗОЖ". Но как расшифровать это сокращение, я никак не могла понять, а тут знакомая принесла несколько газет "ЗОЖ", и все сразу встало на свои места.

С фибромиомой я справилась с помощью метода Шевченко. Водку с маслом пила девять месяцев и строго придерживалась диеты. А любимый "ЗОЖ" поддерживал меня, помогал мне не падать духом. Особенно мне нравился раздел с письмами – признаниями читателей.

Сейчас я большая поклонница здорового образа жизни и сына к этому приучаю – мы с ним обливаемся холодной водой. Я провожу очищение организма по методу Малахова, придерживаюсь раздельного питания.

Хочу еще с читателями "ЗОЖ" поделиться своим опытом. Знаю, сейчас много рождается детей с родовой травмой позвоночника, и как следствие этого – детский церебральный паралич. Многие дети не могут ходить (мы с сыном тоже прошли через это). Мальчик восьми месяцев от роду не мог самостоятельно сидеть, у него не было шагового рефлекса. Хотя ему в больнице делали массаж, он получал лечение, но эффекта никакого. Я дома сама стала делать ему массаж (заканчивала курсы массажистов). И через две недели упорной работы он начал самостоятельно держать спинку, сначала по нескольку секунд, а потом все дольше и дольше. Но массаж я продолжала делать еще долгое время.

Кроме того, в нашей борьбе большое место занимала гимнастика на растяжку мышц ног. А потом в "ЗОЖ" прочитала в разделе "Домашний доктор" про молодые березовые листочки. Как раз в это время листики только появились. Мы каждый вечер нарезали ветки и обдирали с них листья — они должны быть молодые, клейкие, размером с копеечную монетку. Такими листиками я заполняла доверху пятилитровое ведро (листья сильно не приминать). А когда на ночь укладывала сына спать, то ноги закутывала этими листьями. Делала так. На стол стелила одеяло, потом клала клееночку (медицинскую), а сверху пеленку (какую не жалко), потом клала сына, сверху высыпала из ведра листочки, распределяла их равномерно, чтобы они покрывали ножки полностью и со всех сторон, заматывала по пояс и укладывала спать. При этом надо следить, чтобы спинка не остывала, так как ребенок будет сильно потеть.

Утром листочки стереть, ножки не омывать, сделать массаж, гимнастику. Я еще для пробуждения шагового рефлекса ставила его ножки на свои и ходила с ним по комнате, пока он не устанет. Процедуру с листьями проводила ежедневно в течение двух недель, пока лист молодой. И к году и 1 месяцу ребенок начал сам ходить, но потом нам пришлось сделать операцию по поводу паховой грыжи, и после наркоза все мои старания сошли на нет. Ребенок полгода не ходил, а когда начал ходить, то стал беречь левую ногу, ставил ее на пальчики, там был повышен тонус в мышце. И сколько я потом ни старалась, что потом ни делала, вернуть завоеванное до операции у меня уже не получилось. Так и пришлось делать операцию еще и на левой ножке.

Так что, мамы и бабушки, если у вас подобная ситуация с ребенком, не надейтесь только на врачей — предпринимайте, что можете. И не торопитесь на работу. Ваша работа – дома с малышом. Всех денег все равно не заработаешь, а ребенку судьбу можно выправить стараниями и заботой.

Адрес: Мошкиной Юлии Викторовне, 309091 Белгородская обл., Яковлевский р-н, с. Мощёное, ул. Молодежная, д. 7.

"СКОРАЯ ПОМОЩЬ" ПРИ СУДОРОГАХ

Я не даю судороге захватить всю ногу. Мигом сбрасываю ноги с постели и крепко прижимаю ступни к холодному полу (я даже ковер убрала из-за этого). Чем быстрее так сделать и чем холоднее пол, тем скорее отпустит судорога. Я даже глаза не успеваю открыть и тут же валюсь в постель. Но это, так сказать, "скорая помощь". А профилактика судорог (испытано на себе) – ходьба перед сном, особенно если в течение дня пришлось много стоять или сидеть. Мне хватает сорокаминутной прогулки, но

лучше довести ее до полутора часов. Можно идти тихо, прогулочным шагом, но желательно без остановок.

Спать нужно с приподнятыми на 20 см (не ниже) ногами. Это совет тем, у кого, как у меня, судороги от варикоза и тромбофлебита. Ходьба очень хорошо "прокачивает" кровь, убирает отеки.

Но вообще-то причины судорог бывают разные. Если с венами все в порядке, возможно, причина кроется в дефиците кальция. Тогда нужно попить аптечные препараты и побольше есть кальцийсодержащих продуктов (творог, молоко, курагу). Словом, если хотите избавиться от судорог, понаблюдайте за собой, выявите причину. Судороги следует лечить именно в зависимости от причины, вызвавшей их.

Адрес: Трояковой В.В., 655004 Хакасия, г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

ХРЕНОВЫЙ ОПЫТ

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 15 за 2006 год) заметку «Вот вам и хрен», которая повторяет рецепт, печатавшийся в письме «Ай да помощник» (№17 за 2004 год). Хочу поделиться своим печальным опытом. Так случилось, что я получила травму, и после обследования колена у меня обнаружили артроз. Решила врачевать свое колено народным способом, как рекомендовалось.

Попробовав, получила больничный лист с диагнозом «химический ожог II степени» и лечила его последствия целые две недели.

Да, да, приложив обыкновенный лист хрена к колену всего на 40 минут (далее терпеть больше не могла, сильно жгло), я заработала химический ожог и затем уже использовала обыкновенный пантенол. Оказывается, у всех у нас очень разная кожа – у меня, как выяснилось, весьма чувствительная, хотя до сего времени, что такое аллергия, не знаю – не болела.

Врачи мне поначалу не поверили. Пришлось провести наглядный опыт: я приложила лист хрена на 5 минут, и кожа покраснела. А если бы я продержала листья хрена на ноге всю ночь? Оставив надолго, как описано в заметке, этакий хреновый компресс, вероятно, осталась бы вообще без мягких тканей, волдыри достигли бы нескольких сантиметров в диаметре.

Нет, я не предъявляю претензии и не виню «ЗОЖ». Только одна просьба к авторам рекомендаций: предупреждайте! Если после или во время процедуры появляются негативные и неприятные ощущения, не пишите, что их можно терпеть – у всех разный организм. Советуйте прекращать сеанс лечения немедленно и менять способ. Вот медовые лепешки, например, моему колену помогают.

Теперь к читательским рецептам отношусь с опаской – таков, увы, результат «хренового опыта».

Адрес: Кондрашиной Ирине В., 115406 г. Москва, ул. 3-я Радиальная, д. 6, кв. 2.

«ЗОЖ»: Очень жаль, Ирина, что так случилось. Но хорошо, что вы нам написали. В конце концов, и плохой опыт – тоже опыт. А порог чувствительности у всех действительно разный. Кто-то ту же соль со снегом держит 7 минут и поет песенки, а кто-то – 3 минуты и потом бегает по врачам – лечит ожог.

НЕОЖИДАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРИМЕНЕНИЯ КАРТОФЕЛЬНОГО СОКА

Сижу вот и думаю: сколько же людей страдают от полиартрита! Суставы ноют перед непогодой, после купания даже в теплой воде, после обливания холодной, часто болят просто так. К этой боли привыкнуть нельзя. С ней просто живешь. Так жила и я, время от времени пытаясь разными способами подлечиться: ездила на курорты, натирала суставы самыми разными лечебными мазями, все, что советовали врачи, выполняла, но облегчение если и наступало, то только временно, а затем боли возвращались.

А тут у меня заболел желудок, и я, воспользовавшись советом из «ЗОЖ», решила его подлечить соком картофеля.

Каждое утро с сентября по декабрь в течение трех лет я пила сок картофеля, хотя желудок уже через год перестал о себе напоминать. Но после приема сока я чувствовала почему-то прилив сил, бодрость и потому продолжала пить. Сок, конечно, неприятен на вкус, но мне важнее были силы и бодрость, потому я и пила. И вот однажды я неожиданно обратила внимание на то, что перед дождем у меня сердце побаливает, а суставы «молчат». Это было летом, я решила попробовать искупаться — уже давно себе этого не позволяла. И после купания с суставами все нормально. Так я поняла, что простое средство сделало то, перед чем была бессильна медицина, ведь болела я с детства, много раз обращалась к врачам, и только годам к пятидесяти вот так неожиданно вылечилась.

Мне кажется, это простой рецепт — проще некуда: утром натри на мелкой терке пару картофелин, отожми сок через плотную льняную салфетку и выпей за полчаса до завтрака. Мне прекрасно помогло, но, думаю, может помочь многим людям, имеющим волю и терпение, так как делать это нужно систематически и довольно длительное время. Чтобы не отравить себя солонилом — ядом, содержащимся в картофеле, нельзя пить картофельный сок, полученный из позеленевшего картофеля, молодого, а также после долгого хранения. Тем более нельзя использовать для получения сока проросший картофель.

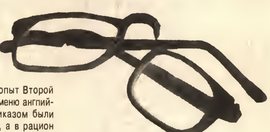
Я много читаю о различных народных способах лечения, но нигде не встречала, что обычным картофельным соком можно вылечить полиартрит. Думаю, это небольшое открытие, полученное в ходе такого естественного эксперимента. На этом примере видно, что никак не могут иссякнуть народные рецепты: используя что-то одно, получаешь вдруг совершенно неожиданный эффект. Желаю успешного излечения всем, кто найдет в себе силы и терпение долго пить картофельный сок. Если картофель выращен без всяких гербицидов и ядохимикатов, то никакого вреда от картофельного сока не будет, и потому этот рецепт безвреден, а вот пользу может принести многим.

Адрес: Кургак Валентине Ивановне, 692806 Приморский край, г. Большой Камень, ул. Маслакова, д.18, кв.42.

ЯГОДА ДЛЯ ПРЕЗИДЕНТА

Почему первые лица государства не носят очки?

Вы обращали внимание, что ни президент Владимир Путин, ни его ближайшее окружение не пользуются очками? И это несмотря на ежедневную многочасовую работу с документами перед экранами компьютеров. Контактные линзы? Отнюдь нет – просто со зрением у наших vip-персон все в порядке. И дело вовсе не в особых секретах кремлевской медицины. Секрет скрывается в 700 километрах от Москвы – в лесных чащах и непроходимых болотах, не тронутых со времен Древней Руси.



ЗАГАДКИ ЧЕРНОЙ ЯГОДЫ

На самом севере Нижегородской области, среди бескрайних лесов затерян поселок Тоншаево. Ничем он не приметен – но только отсюда каждый год на комбинат спецпитания, известный как «кремлевский», поставляется более 20 тонн ягод, в том числе по 7-8 тонн черники. Отправляют ее на столы Администрации президента, сотрудников Счетной палаты, депутатов Госдумы РФ... И неспроста! Эксперты установили, что местная черника содержит особенно много «глазных» биофлавоноидов – антоцианов, которые как раз и делают глаза здоровыми и молодыми: снижают их утомляемость, усиливают остроту зрения, нормализуют кровоснабжение сетчатки, защищают от вредных излучений компьютера и телевизора. В тоншаевской чернике целебных антоцианов содержится почти 3%!

Но, оказывается, это еще не предел. В Северной Швеции, за Полярным кругом, произрастает необыкновенная черника, содержащая вдвое больше антоцианов: целых 6%. Такая ягода – это уже почти лекарство! Недаром ее сбор ограничен особым Законом Швеции о доступе к природным угодьям.

И вот – отрадная новость: целебные **антоцианы шведской черники** теперь стали доступны каждому из нас! На ее основе специалисты российской компании «Фора-Фарм» создали глазной комплекс нового поколения – капсулы «Софья – Витамины для глаз». Его разработали специально для людей среднего и старшего возраста, глаза которых особенно нуждаются в защите и поддержке.

О том, что черника с высоким содержанием антоцианов невероятно поддерживает зрение, свидетельствует и опыт Второй мировой войны. Тогда в ежедневное меню английских военных летчиков особым приказом были введены черничный джем и кисель, а в рацион противника – финских снайперов – та самая шведская черника. Да что говорить – сам Сталин, по свидетельству очевидцев, после ночных бдений, когда воспаленные глаза будто забиты песком, любил заварить чай с черникой.

СЕКРЕТ ЗОРКОСТИ ОРЛА

Но антоцианами потребности глаз не исчерпываются. Ведь глаза – один из самых энергоемких органов, за день они тратят огромное количество витаминов и минеральных веществ. Вот что говорит об этом сотрудник МНТК «Микрохирургия глаза» доктор медицинских наук Д. Ю. Майчук: «Исследованиями доказано, что если эти вещества регулярно поступают в организм человека в достаточном количестве, риск развития многих глазных заболеваний невелик. Соответственно, при дефиците этих веществ риск возрастает» (ж. «Фармацевтический вестник», №23, 2006 г.).

Между тем известно, что дефицит витаминов и микроэлементов в нашем питании составляет до 90%! Глаза попросту голодают, и их покраснение, зуд, усталость – все это сигналы о необходимости пополнить запасы питательных веществ. Если мы их не слышим, зрение начинает стремительно падать. Решить эту проблему и поможет комплекс «Софья – Витамины для глаз». Каждый его компонент подобран с учетом особенностей зрения людей среднего и старшего возраста. Так, в этом возрасте необходимо большое количество **бета-каротина** – это расходный материал для глаз, и он должен поступать к ним постоянно. В «Софье» его источником стала спирулина, которая содержит бета-каротина в 30-40 раз больше, чем известная всем морковь.

Важным действующим компонентом нового глазного комплекса является микроэлемент **селен**. Вы, конечно, слышали об орлиной зоркости? Секрет ее в мощном антиоксиданте селене: глаза сокола и орла содержат его в 100 раз больше, чем у человека! Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, глаза быстро изнашиваются, агрессивные свободные радикалы повреждают их с утроенной силой. И именно селен успешно защищает наши глаза от вредных частиц, предотвращая разрушение сетчатки, помутнение хрусталика и старение мельчайших сосудов – капилляров.

Не могут обойтись глаза и без таких веществ, как **цинк, хром, медь, витамины C, B_2, B_6, E**. Все они тоже входят в комплекс «Софья – Витамины для глаз». Витамины группы B повышают зрительную работоспособность, предотвращают покраснение глаз и чувство жжения. А цинк защищает глаза от повреждений, вызванных ярким светом, вместе с витаминами-антиоксидантами E и C поддерживает здоровье глаз.

Итак, подведем итоги. **Капсулы «Софья – Витамины для глаз» – это новый, сбалансированный комплекс для людей среднего и старшего возраста, который обеспечивает нашим глазам качественное и полноценное питание, предупреждает развитие болезней и помогает надолго сохранить хорошее зрение.** Кроме того – и это немаловажно! – капсулы вполне доступны по цене.

И пусть мы не vip-персоны, но благодаря «Софье» тоже получаем шанс прекрасно обойтись без очков!

Максим ИВАНОВ

Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва 678-13-10, 530-02-37, 456-45-79, 786-34-00, 194-97-80, 911-28-43, 731-64-91, 165-25-30, 814-57-58. **Армавир** 2-73-7. **Архангельск** 29-07-94, 21-24-52. **Барнаул** 42-69-34, 47-25-47, 36-56-02. **Благовещенск** 51-33-33, 55-55-55. **Брянск** 41-48-28, 66-16-26. **Великий Новгород** 77-87-81. **Владивосток** 22-44-36, 40-44-04. **Владикавказ** 54-82-86, 74-73-47. **Волгоград** 93-82-78, 93-82-79. **Вологда** 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61. **Воронеж** 39-02-82, 39-61-99. **Екатеринбург** 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67. **Елизово** 2-11-62. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 33-51-84. **Ижевск** 36-50-00, \ 50-55-05, 78-12-78. **Иркутск** 29-16-58. **Йошкар-Ола** 63-54-45, 64-01-25. **Казань** 253-09-93. **Калининград** 77-70-03, 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44, 36-02-01, 99-14-77. **Кемерово** 58-06-00, 53-90-90. **Киров** 54-54-45. **Корсаков** 2-14-14. **Кострома** 35-58-83, 35-58-93. **Котлас** 2-65-10, 3-06-96. **Краснодар** 259-73-37, 257-04-90, 270-44-37, 272-74-40, 257-04-90, 233-94-27, 279-64-72, 279-64-73, 255-78-04. **Красноярск** 52-94-77, 65-10-23. **Курск** 58-05-24, 2-74-04. **Ленинск-Кузнецкий** 8-258-536-38. **Махачкала** 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01. **Мурманск** 45-72-68. **Находка** 69-22-99, 69-22-44. **Нижний Новгород** 67-04-07, 67-96-38, 77-98-20, 78-66-82. **Новокузнецк** 8-23-54-77-72. **Новосибирск** 216-60-00, 33-81-80. **Норильск** 48-38-80, 42-41-10. **Омск** 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. **Оренбург** 58-76-72, 58-02-43, 58-56-70. **Пенза** 32-00-32. **Пермь** 233-48-44, 38-38-58, 28-08-18, 49-44-44. **Петрозаводск** 56-10-51, 72-25-11. **Петропавловск-Камчатский** 5-90-11. **Псков** 46-85-06. **Пятигорск** 32-13-08, 39-49-78. **Ростов-на-Дону** 291-62-71, 240-38-00, 269-79-89. **Салават** 6-18-26. **Самара** 242-33-28, 228-76-43, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60. **Санкт-Петербург** 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 545-23-72, 596-22-22, 517-66-33, 575-59-08, 327-04-76, 312-34-41, 347-75-01, 786-71-88, 571-94-66, 380-68-13, 336-40-76, 571-15-19, 227-59-61. **Саранск** 23-07-47. **Саратов** 73-62-88, 52-40-42, 28-22-66, 28-22-67. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 38-49-44. **Ставрополь** 95-85-82, 29-33-57, 28-24-70. **Стерлитамак** 24-25-66. **Тамбов** 56-53-44, 56-66-66. **Тверь** 32-06-84. **Тольятти** 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33. **Томск** 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44. **Тула** 42-87-55, 47-68-00, 34-34-58, 35-19-48. **Тюмень** 37-34-40. **Улан-Удэ** 46-45-05, 43-44-59. **Ульяновск** 32-99-53, 52-43-43, 56-68-14. **Уссурийск** 33-95-08, 34-21-61. **Уфа** 79-86-05, 35-01-42, 52-43-45, 24-05-66. **Хабаровск** 33-39-91, 41-11-58, 31-82-99. **Чебоксары** 29-25-66, 64-80-65. **Челябинск** 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38. **Чита** 33-42-28, 32-57-39. **Южно-Сахалинск** 42-38-55, 42-46-87, 50-01-16, 72-62-48. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25. **Днепропетровск** 370-24-91, 774-20-53. **Донецк** 345-37-36, 345-73-00. **Запорожье** 89-25-55. **Ивано-Франковск** 77-05-70, 77-61-67. **Киев** 501-04-98, 237-00-36. **Кировоград** 067, 24-03-79, 24-97-03. **Одесса** 777-77-48, 22-01-75. **Львов** 67-09-70. **Ровно** 22-24-03. **Севастополь** 65-01-19. **Симферополь** 51-04-87. **Ужгород** 267-16-01. **Феодосия** 4-04-37. **Харьков** 759-40-43. **Черкассы** 36-00-74. **Ереван** 53-12-24. **Алма-Ата** 71-02-22, 92-19-05, 79-26-66. **Караганда** 50-65-12. **Костанай** 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22. **Кишинев** 40-66-84, 40-66-85. **Вильнюс** 370-652-79-880. **Доставка по почте наложенным платежом:** 117461, Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail: postline@bk.ru. 192242, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал», тел. (812) 948-22-98, 774-40-63, e-mail: postbook@areal.com.ru.

КРЕСТНЫЙ ХОД

Прошу извинить за объем материала, но все мы пишем о наболевшем. Даже если эта писанина всего лишь пища для корзины издательства, все равно здорово. Это же не просто корзина.

Для пробивающейся на свет рубрики "Клуб путешественников" я предлагаю описание Крестного хода, участником которого я был.

Недалеко от местечка под названием Лух Вичугского района Ивановской области находится село Тимирязево. А в этом селе — близкий сердцу каждого верующего Тихоно-Лухский мужской монастырь. От стен этого монастыря в этом году уже в 8-й раз, как и прежде, 12 июля, состоялось торжественное начало Крестного хода протяженностью 150 км. Интересная особенность: если в прошлом году участников насчитывалось 200 человек, то в этом году на 100 человек больше.

Крестным ходом идут люди, которым небезразличны судьбы страны, будущее детей, внуков. Люди, которые не ставят телегу впереди лошади: сначала стартовый капитал, а мораль и нравственность потом. К слову сказать, о внуках. Одна женщина взяла с собой внука и племянницу. Ему 6 лет, девочке — 7. Дети очень крепкие. Немалая заслуга в этом тех, кто рожает таких детей и воспитывает, полагаясь на здравый смысл, а не на детское питание, потом прикорм, и, как правило, ранний диабет.

Среди 300 человек были люди всех возрастов и социальных групп. Много школьников, студентов, молодых людей, уже окончивших вуз, но не приступивших к работе. И, конечно, люди духовного сословия, послушники монастыря. Особый духовный настрой создавали молебны, песнопения, службы в пути и на остановках. Молитвы перед трапезой и после. Особые облачения монахов и монахинь, священнослужителей, возглавляющих колонну. Христианские реликвии, несомые участниками Крестного хода, хоругви, иконы и иконки.

Слушал зимой рассказ одной моей знакомой о ее участии в предыдущем Крестном ходе и, взглянув мельком на фотографии в ее руках, сразу понял, что ее восторги небеспочвенны. Но... 150 км?! Ну и что? Она-то прошла. Да и ее подруги на фотографиях, с которыми она там познакомилась, были отнюдь не атлетического сложения. И первая мысль средневоспитанного мужчины: "А не ударю ли в грязь лицом?" исчезла быстрее, чем появилась.

Чудес на свете не бывает (по крайней мере так часто, чтобы выпало на долю каждого), если не считать того, что мы родились в России. Одним словом, я настроился ближе к лету ждать звонка моей знакомой. Сам же ее телефон благополучно потерял. Возможно, с ней произошло то же самое. Но провидение меня не оставило. Попав в начале июня на Чин всенародного покаяния, ежемесячно проходящего у памятника Николаю II в селе Тайнинское возле города Мытищи, я узнал, что приехать в монастырь можно либо утром 12 числа к 10.00, либо вечером 11 июля. На ночлег устроят и в урочный час трапезой монастырской угостят. И еще — что москвичи едут до Вичуги с Казанского вокзала, а там на автобусе до Тимирязева. Рассказала мне все это женщина из Рязани, словно знала, что мне эта информация нужна.

Крестный ход в этом году двигался по дорогам Ивановской и Костромской областей, и глаза души были открыты без опасения, что я увижу что-то телевизионно-маразматическое. Я прошел эти 150 км, пообщался с душевными русскими людьми. Я видел церкви разрушающиеся и церкви восстанавливающиеся. Видел луга и перелески, впечатляющий простор Волги. Вдыхал запах российских лесов и полей. Уважительное, почтительное отношение людей во всех населенных пунктах по пути следования Крестного хода. Автомобилисты снижали скорость или останавливались, чтобы лучше проникнуть в суть происходящего. Меня поразил своей современной колоритностью город Волгореченск, выстроенный в недавние советские времена как город энергетиков. Великолепная, недавно построенная церковь города Волгореченска поражает своей традиционной монументальностью. Мне долго объясняли, что это новая церковь. Что раньше на этом месте церкви не было.

Тех людей, которые шли со мной рядом, нельзя назвать попутчиками. Это уже близкие люди. Сейчас понятно, что вместе с ними я начал шагать задолго до 12 июля 2006 года и до сих пор продолжаю идти.

Обо всех, с кем я успел пообщаться в пути, душа теперь хранит тепло воспоминаний. Это и священнослужители, и простые ребятишки среднего школьного возраста, которые, как и взрослые, проявляли особую отзывчивость и готовность прийти на помощь. Дети обладают особой интуицией, которая часто заменяет им жизненный опыт.

Впереди меня шла группа ребят 11-12 лет. Одного 11-летнего мальчика многие знают, так как он не первый раз приезжает из другого города и проходит этот путь, стараясь нести подольше то, что им поручается нести. Рядом, чуть впереди меня, идут две подружки. С удивлением понял, что та, которая помладше, прошла этот маршрут без родительской опеки. Папа ее привез и уехал. Потом опять приехал и забрал домой. В этом году ей 11. Она приехала с подругой, которая, правда, много старше, ей больше 20, чего я никак не подозревал. Но еще неожиданнее было узнать, что она окончила Московский химико-технологический институт. Когда я это услышал, то впал в легкий ступор и на всякий случай прекратил дальнейшие расспросы.

Сейчас мне ясно, почему подругу Лизы я воспринимал как старшеклассницу, а не как дипломированного специалиста, выпускницу престижного московского вуза. Скромность и открытость для всего светлого и доброго. Это то, что делает всех людей красивыми, молодых — юными, а зрелых — молодыми.

Адрес: Модину Александру Владимировичу, 142611 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Барышникова, д.25а, кв.13.

Разделяй и здравствуй!

В двух первых беседах корреспондента "ЗОЖ" с руководителем школы здоровья "Надежда" академиком РАЕН, кандидатом биологических наук Надеждой СЕМЕНОВОЙ мы прошли от "а" до "я" по ее системе естественного оздоровления без лекарств. При этом Надежда Алексеевна подчеркивала, что одного лишь очищения для желающего жить без болезней недостаточно — необходимо изменить отношение к питанию, иначе неизбежно вернешься к старому результату. Поэтому заключительная беседа посвящена правильному питанию.

БОГ ДАЛ ЕДУ, А КУЛИНАРОВ НАМ НЕ НАДО...

"ЗОЖ": Вы выпускница Краснодарского института пищевой промышленности, по первому образованию химик-пищевик. Скажите, ваша система питания сложилась благодаря знаниям высшей школы или вопреки им?

Надежда СЕМЕНОВА: Все, что я смогла сегодня сделать в естественном оздоровлении без лекарств, стало возможно благодаря моей первой специальности. И в то же время годы, проведенные в аудиториях институтов, в цехах и лабораториях пищекомбинатов, убедили меня в том, что работники пищевой промышленности в вопросах питания абсолютные невежды. Они не знают главного — как происходит переработка продуктов в человеческом организме, этом первейшем по значимости химическом комбинате.

"ЗОЖ": Вы известны как бескомпромиссный пропагандист раздельного способа питания. Кто были ваши учителя?

Н.С.: Еще в античном мире писали о целесообразности правильного сочетания в трапезе пищевых продуктов. Наиболее современный подход с изложением причин отрицательного воздействия смешанной пищи сделал Герберт Шелтон в работе "Правильное сочетание пищевых продуктов". Он разделил все продукты на три группы: белки, углеводы и живые, растительные. Тот, кто хочет питаться правильно, должен иметь перед глазами зту схему, составленную мной по Шелтону.

"ЗОЖ": На чем основан столь строгий и категоричный подход?

Н.С.: На уважении к биохимическому производству желудочно-кишечного тракта человека.. В питании, как естественном природном процессе, есть свои законы, нарушение которых не проходит бесследно. Известно, что переваривание углеводов требует щелочной среды, а белков — кислотной. Стоит смешать за трапезой белки и углеводы, и щелочь, соединившись с кислотой, дает нейтральную реакцию, в результате смешанная пища не усваивается, биохимический процесс пищеварения разбалансируется. Поэтому поедание мяса с картошкой или макаронами, хлеба с сахаром (пирожки, сдоба, торты) ведет к зашлаковке толстого кишечника, интоксикации крови и, следственно, к болезням.

Зато опыт показывает, что переход на правильное сочетание продуктов немедленно дает улучшение состояния здоровья.

"ЗОЖ": Неужели вы никогда не позволяете себе никаких кулинарных изысков?

Н.С.: Знаете, есть поговорка: "Бог дал еду, черт — кулинара". Возьмите французскую кухню, которая считается высшим пилотажем кулинарии. Что в ее основе? Субъективный, основанный на поварском мудрствовании вкус. Это иллюзия "хорошего тона", под которым нет научного фундамента нормальной физиологии. Это путь в никуда, он начинается дисбактериозом, проходит через гастроэнтерологию и заканчивается в онкологии.

"ВСЕ БОЛЕЗНИ ПРИХОДЯТ ЧЕРЕЗ РОТ"

"ЗОЖ": Но, как известно, вы не ограничились разделением белков и углеводов, а пошли еще дальше Шелтона. Какие продукты из своего рациона вы исключили раз и навсегда? Каким правилам никогда не изменяете?

Н.С.: Еще в 1980 году я раз и навсегда отказалась от молочных продуктов. Молочный белок, казеин порождают запоры, деформируют синовиальные сумки суставов, "кальцинируют" клапаны сердца, увеличивают количество слизи в организме.

Из-за высокого содержания радионуклидов молоко животных с 60-х годов в среде ученых стало "самым обвиняемым продуктом на Земле". Оно отличается от грудного молока женщины-матери и включает механизм замещения кремния кальцием, кальция стронцием и приводит к артриту, остеопорозу, полиомиелиту...

Нужно очень внимательно относиться к тому, что ешь. Все болезни приходят через рот, как говорили древние.

"ЗОЖ": Как же тогда вы пополняете запасы кальция в организме?

Н.С.: Кальций в достаточном количестве содержится в крупах, хлебе, а также в капусте, моркови, шпинате и других овощах. Вопрос лишь в том, как донести его до тканей и клеток. Запомните: столовая ложка меда, съеденная натощак, уже через 20 минут организует в крови оптимальную концентрацию ионов кальция, которая сохраняется целые сутки.

"ЗОЖ": Мясо вы тоже не едите, хотя не пропагандируете и вегетарианство. В чем, на ваш взгляд, разумное решение для большинства: в сокращении мясной пищи вообще, в отказе от консервов (колбаса, сосиски), способе приготовления мясных блюд?

Н.С.: Да, я давно ограничиваю себя в мясе, что легко понять: 26 лет отработала в пищевой промышленности и 18 из них практически ежедневно участвовала в дегустации мясных продуктов. Но к вегетари-

I группа	II группа	III группа
Белки	Живые продукты, жиры	Углеводы
Мясо, рыба, яйца, баклажаны, грибы, фасоль, бобовые, орехи, семечки, жиры, соя, стевия.	Зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, жиры, стевия.	Хлеб, крупы, стевия, чай, варенье, картофель, мед, жиры.

I и II группы — Совместимые; II и III группы — Совместимые; I и III группы — Несовместимые

анцам не отношусь ни практически, ни теоретически. Отказ от животного белка рекомендую только в период серьезных очистительных программ. Более того, прошу учесть, что дефицит белка (мясо, рыба), особенно в юношеском возрасте, пагубно отражается на иммунной системе, в частности, на выработке половых гормонов.

К несчастью, приходится учитывать, что с животными белками мы вводим в организм много токсических веществ: в последние годы в промышленном выращивании скота и птицы применяется широкий ассортимент стимуляторов роста, антибиотиков, гормонов. Более всего подобным образом загрязнено мясо птицы.

Важное место в рационе следует отвести растительным белкам, например, сое, чечевице, фасоли.

"ЗОЖ": А жиры? Каким отдаете предпочтение?

Н.С.: Из всех животных жиров предпочитаю свежепосоленное свиное сало. Ем его с чесноком, хлебом, борщом, кашей. Для приготовления первых и вторых блюд использую растительное масло. Сливочное масло и сыры вообще не употребляю.

"ЗОЖ": Вы много внимания уделяете кухне раздельного питания. Бросается в глаза широкое использование чеснока, хрена, перца — всего того, что строго-настрого запрещено при заболеваниях желудочно-кишечного тракта...

Н.С.: О чесноке я уже говорила: это незаменимый природный антибиотик, который способен бороться с дисбактериозом — подавлять в нашем кишечнике жизнедеятельность вредных микроорганизмов, пополнять организм германием и укреплять клапаны желудочно-кишечного тракта. Если человек очистил свой организм и соблюдает режим раздельного питания, то ему нечего бояться остроты природных продуктов.

Как химик-пищевик и как медик скажу, что диетическое питание — это абсурд, это способ сохранить болезнь навсегда. Травы, листья плодовых деревьев, кустарников, овощных культур — прекрасная добавка к пище, обогащающая ее витаминами и микроэлементами. Начиная с ранней весны, вы можете заготавливать впрок листочки яблони, груши, рябины, моркови, мяты, сельдерея, свеклы и так далее. Высушите их в тени, измельчите в муку и храните в матерчатых мешочках. Используйте этот травяной порошок как добавку к первым и вторым блюдам за 2-3 минуты до их готовности.

В настоящее время в программе школы здоровья мы используем муку из косточек винограда, семян тыквы, льна, каштана, расторопши и так далее. Благодаря своему химическому составу они обладают высокими противопаразитарными свойствами.

"ЗОЖ": Давайте поговорим о крупах и хлебе.

Н.С.: Хлеб может быть самостоятельной едой. Лучший хлеб — ржаной или пшеничный, грубого помола, слегка зачерствевший или подсушенный в тостере.

Из круп отрицательно отношусь к манной — она готовится из сердцевины пшеничного зерна, поэтому лишена необходимых ферментов, а также кремния в органическом виде. Предпочитаю перловую — со шпиком и луком, пшенную — с тыквой, а также кукурузную, ячневую, гречневую. Если вы любите рис, то старайтесь выбирать только неошелушенный, сохранивший зародыш. Он содержит важнейший пьезоэлемент кремний, превращающий в нашем организме дневной свет в электрическую энергию. Научитесь правильно готовить кашу и вы узнаете, почему ее название у древних славян означало "пир".

РАЗДЕЛЕНИЕ ПО-ПРАВОСЛАВНОМУ

"ЗОЖ": В последнее время вас увлекло, если можно так сказать, сезонное питание: годичный круг православной церкви с его системой однодневных и многодневных постов. Это как бы еще более углубленное разделение питания.

Н.С.: Да, православный круг года учитывает неспособность человеческого организма в отдельные периоды успешно перерабатывать белки животного происхождения. Я живу по этому расписанию сама и рекомендую его своим слушателям и читателям.

"ЗОЖ": Скажите, как, на ваш взгляд, выглядит идеальный завтрак?

Н.С.: Лучшая еда утром — это перловая каша. Она равномерно впитывает в себя всю желчь, сок поджелудочной железы, улучшает перистальтику, выводит радионуклиды, остатки гербицидов и другие шлаки. Если хотите, чередуйте ее с другими кашами, главное, чтобы с утра организм получил достаточное количество клетчатки. Хорошее дополнение к каше — коренья, травы, овощи и фрукты. Кстати, что касается овощей и даже некоторых фруктов, то знайте, что я не поклонница сыроедения и перед едой стараюсь обдать их кипятком или, залив водой, довести до кипения. Они не теряют полезных свойств, однако после бланшировки лучше усваиваются.

Такой завтрак пройдет по всему желудочно-кишечному тракту, даст работу толстому отделу кишечника. Когда "дровишки" сгорят, все внутренние органы получат необходимую энергию. А представьте, что вы позавтракали бутербродом с колбасой и запили его чаем с конфеткой?

"ЗОЖ": Не дадите ли нашим читателям несколько "фирменных" рецептов от Семеновой к белковому и углеводному столу?

Н.С.: Пожалуйста: *зразы из говядины, белковый стол.* Возьмите 0,5 кг говядины, нарежьте широкими тонкими кусками, отбейте, посыпьте солью и перцем. Приготовьте фарш: пропустите через мясорубку 250 г отварной чечевицы, 250 г шпика, мелко порезанную луковицу, добавьте имбирь и пряности, посолите, перемешайте. Положите на каждый кусок мяса ложку фарша, туго сверните и перевяжите ниткой. Тушите в закрытой посуде, добавив немного бульона и жира.

Каша "Дубинушка" — к углеводному столу. Замочите на ночь полстакана перловки, утром промойте, поджарьте на сковороде полстакана гречки, переберите и промойте по полстакана пшеничной крупы и пшена. Затем натрите на крупной терке 1 стакан тыквы с кожицей, 3 моркови, 2 небольшие свеклы, нарежьте ломтиками 1 небольшой кабачок, 300 г свежих помидор, 3 болгарских перца, 2 луковицы, зелень петрушки и укропа. На дно смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложите подготовленную свеклу, на нее — пшеничную крупу, далее — морковь, перловку, помидоры, перец, на них — гречку, лук, пшенную крупу, сверху — тыкву. Залейте все шестью стаканами горячей подсоленной воды, закройте крышкой и варите 15-20 минут, а затем на 20 минут поставьте кастрюлю в духовку. Подавая на стол, опрокиньте кастрюлю на блюдо.

Все, что я рекомендую, многократно проверила на себе. Так что сегодня мой режим питания позволяет мне чувствовать себя намного здоровее, чем в молодые годы.

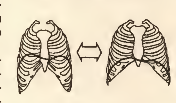
ОСВАИВАЕМ ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). После того как мы освоили нижнее дыхание (дыхание животом), будем двигаться дальше. Сегодня мы разучим среднее дыхание, или дыхание грудной клеткой.

В обычном состоянии человек, как правило, не осознает своего дыхания, оно происходит автоматически. Для того чтобы хорошо почувствовать дыхание и научиться им управлять, мы должны за ним внимательно наблюдать.

После начала вдоха диафрагма (на рисунке это сплошная изогнутая линия) из нейтрального положения перемещается вниз. Затем глубокий вдох расширяет грудную клетку, наполняя весьма объемную среднюю часть легких. При этом ребра поднимаются в стороны-вверх, а позвоночник в грудном отделе распрямляется. Такой способ дыхания обычно называют "грудным" или "межреберным".

Важно почаще использовать зто дыхание, поскольку оно очень полезно. Специалисты отмечают, что грудное дыхание улучшает работу нервной системы, помогает разгрузить сердечную мышцу и очищает кровь, циркулирующую в



легких, желудке и почках.

Некоторые люди все время дышат только животом, однако для здоровья зтого недостаточно. Конечно, брюшное дыхание полезно, но нужно тренировать и другие участки легких. Как мы уже заметили, при наполнении грудной клетки раскрываются нижние ребра и распрямляется позвоночник, помогая нам сохранять правильную осанку. Особенно зто полезно для людей, которые во время рабочего дня много часов сидят, склонившись над бумагами за столом или за компьютером. Согнутая спина и сдавленная грудная клетка нередко вызывают у таких людей подавленное состояние. Настроение портится, хотя для этого может и не быть особых причин.

Но стоит только хотя бы несколько минут подышать полной грудью, как настроение тут же улучшается. Появляются сила и энергия, снова хочется жить и работать. Улучшается осанка, фигура становится более стройной и красивой.

Техника освоения. Среднее (или грудное) дыхание хорошо осваивать в позе лежа на спине. Для того чтобы лучше его почувствовать, согните руки в локтях и положите их на нижние ребра ладонями вниз, так, чтобы пальцы касались живота. Сосредоточьте внимание на движении ребер. Спокойно вдохните через нос, на вдохе грудная клетка должна расшириться в стороны. Грудь при этом не поднимается вверх, живот остается неподвижным, плечи не двигаются. Затем спокойно выдохните и, если нужно, помогите себе руками, сжимая ребра внутрь.

Иногда можно заметить, что дыхание при этом становится поверхностным. Так происходит обычно вначале. Главное – почувствовать, как дышит грудная клетка, и научиться по своему желанию включать межреберное дыхание. Следите, чтобы во время дыхания не двигался живот и грудная клетка не поднималась вверх. Дышите ровно, спина и поясница остаются на месте.

Повторите зто упражнение несколько раз, постепенно развивая грудное дыхание. Для того чтобы научиться им управлять, желательно заниматься ежедневно, начиная с 2-3 минут в день. Со временем доведите тренировки до 5-7 минут. Не забывайте и о нижнем, брюшном дыхании. Повторяйте его, поддерживая способность дышать животом. В дальнейшем зто нам понадобится для освоения полного йоговского дыхания.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка

НАЧИНАЛА С ДЕСЯТИ ШАГОВ ТРУСЦЫ

Хотя я и не выписываю "ЗОЖ", но покупаю по мере надобности: когда появляются какие-то проблемы со здоровьем и я ищу какой-нибудь рецепт. Многим поддержка друзей по "ЗОЖ" помогает держаться на плаву.

Сама я вытаскиваю себя, как барон Мюнхгаузен вытаскивал себя за волосы, за счет утреннего бега в сочетании с гимнастикой. Кроме того, я "морж" с 13-летним стажем. А бегом занимаюсь более 40 лет.

С Соколовым Валерием Геннадьевичем, который привел в "ЗОЖ" (№16 за 2006 год) 10 правил оздоровительного бега, согласна, за исключением "не бегайте рано утром". Я считаю, чтобы стряхнуть с себя утреннее смурное состояние, выйти из сонного плена, надо "вытянуть" себя на улицу. А дальше — бег или ходьба, кто к чему физически способен.

Я начала с 10 шагов бега — и "сердце в зубах" — не могу! И так изо дня в день. Стараться не пропускать. Теперь я способна пробежать спокойно 5-6 км. На улице же (в парке) — зарядка на все группы мышц. Затем купание в речке — она у нас примерно в 3 км. И обратно домой — бегом.

От предложений — участвовать во всяких марафонах — я решительно отказываюсь. Это мощная нервная нагрузка, а накануне — бессонная ночь. Зачем мне зто?

Важно чувство комфорта, некоторой отрешенности даже. Слиться в зти утренние минуты с природой. Зимой купаюсь с вятскими "моржами" в проруби. У нас в Кирове есть для любителей зимнего купания клуб "Дымко" (прорубь в селе Дымка).

А вообще зта дорога "в прорубь", конечно, не для всех опять же. По самочувствию, по возможностям. Там у нас "моржи" от 7 лет до 70.

Но есть целая группа женщин, которые по утрам, где-то в 6.30, стайкой примерно человек 15 ходят через парк, лес. Там они выбрали поляну, где делают зарядку, по праздникам придумывают всякие формы поздравления, затем идут домой. А большинству из них — за 60-70 лет.

Адрес: Крупновой Р.А., 610013 г. Киров, ул. Парковая (Нововятск), д.11а, кв.10.

В "ЗОЖ" (№16 за 2006 год) мы опубликовали письмо Валентины Владимировны Поляковой из Свердловской области "Печаль мою поймите". Это был крик души женщины, у которой, по ее словам, "жизнь съехала с накатанной колеи. Хочу понимания". Редакционное послесловие некоторым показалось жестким: не рыдать, не страдать и уж тем более не уходить в монастырь. Жить! Ради сына, ради самой себя

Об этом же пишут наши читатели, на суд которых "вынесла себя" Валентина Владимировна. Сегодня мы публикуем лишь некоторые отклики зожевцев. Пусть, Валентина Владимировна, вселят они в ваше сердце надежду и оптимизм.

ВЗЯТЬ СЕБЯ ЗА ВОЛОСЫ И ВЫТЯНУТЬ

Читая исповедь Веры Дубиной, была потрясена. Все ее слова, мысли, чувства – это мной пережито, только я бы не смогла так точно, так честно передать! Преклоняюсь перед этой женщиной. Она права: прежде всего нужно переоценить свою жизнь, оглянуться назад, проанализировать свои поступки. В этом и смысл жизни – изменить себя, очистить свою душу и ни в коем случае не пытаться переделывать других.

В связи с этим хочу ответить В. В. Поляковой в «ЗОЖ» (№16 за 2006 год). Мне тоже 49 лет, но я не думаю, что потеряла жизнь, о которой мечтала в юности. Живу в постоянных заботах, стрессах, болезнях, в семье полнейший беспорядок, часто впадаю в панику. И мнительна беспредельно, и страхи по всякому поводу, но я научилась с собой справляться. Начинаю копаться в себе и думать, за что меня учит жизнь таким образом?..

А судить себя не стоит. Надо взять себя за волосы и тащить наверх, к лучшей жизни. Засыпать с благодарностью о прожитом дне, а утром с улыбкой встречать новый, сделать что-то, чтоб взбодрить себя, и вперед, в жизнь! И не давая себе времени для пережевывания обид на жизнь, детей....

Вот меня очень легко обидеть, но я быстро об этом забываю. Говорю себе: ну и ладно, наверное, у этого человека другие ценности в жизни и он думает, что прав только он, и больше никто. И мне жаль, что он такой, а держать обиду — ни к чему хорошему не приведет. В общем, непростой я человек получаюсь. Вроде бы сильная, но в то же время очень слабая и ранимая. Но быть другой почему-то не хочется.

Спасибо вестнику! Только в нем можно прочитать о людях, которые, казалось бы, «вымерли», как мамонты, — о добрых, отзывчивых, наивных, восторженных и не очерствевших душой. А когда читаю письма из деревень, душа поет. Я ведь раньше жила в деревне. Лет в 14 переехали в Новосибирск, и, хотя я считаю себя городской, к земле тянет постоянно. По даче очень тоскую, особенно весной, когда все суетятся, готовятся к сезону. Свою забросила: болото, ничего не растет, и дом завалился...

Адрес: Гершман Татьяне Сергеевне, 630063 г. Новосибирск, ул. Ленинградская, д. 149, кв. 30.

ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ ВЫШЕ!

Не знаю, уместны ли будут мои замечания по поводу заметки Поляковой В.В. «Печаль мою поймите» в «ЗОЖ» (№16 за 2006 год). Мне уже 73, наверное, в матери гожусь Валентине Владимировне. Так вот, думаю, что ей надо набраться терпения. Но губить свою молодость из-за мужа, идти в монастырь – это совсем ни к чему. Лучше занять себя интересным делом, найти подруг, друзей, с которыми легче делить свои невзгоды. А плохие мысли о себе надо постараться развеять и настроиться на хорошее, ведь хороших людей на свете больше.

Я вышла замуж в 18 лет, муж был на 10 лет старше. И тоже не ангел. Сам рассказывал о своих похождениях. Так легко ли мне приходилось? К тому же перенесла 11 операций, две – онкологические. Все же смогла окончить медучилище и финансовый техникум. Работала и училась одновременно. Все выдержала, выстояла. Вырастила пятерых детей. Все они получили образование. Сейчас уже есть девять внучат и правнучка.

Конечно, мне помогали мама, немного муж. Он был участником Великой Отечественной войны, инвалидом и умер в возрасте 59 лет. Хватил лиха на фронте, так что порадоваться внукам ему не пришлось. Я стараюсь сейчас за двоих помогать ребятам. Думаю, что жизнь прожила не зря. Детей подняла, деревьев насажала уйму, правда, дом не построила – мы получили квартиру. Там и живу, встречаю детей и внуков. А у вас, Валентина Владимировна, такая хорошая профессия – учитель. Надо только голову держать выше, думать о будущем. Мы и без мужчин не пропадем!

Почитайте молитву оптинских старцев и станете спокойней. Ловите радостные моменты жизни, измените все к лучшему.

Адрес: Горьковой Валентине Николаевне, 141900 Московская обл., г. Талдом, ул. 8 Марта, д. 3, кв. 5.

ЭТО НЕ КАЗАЛОСЬ ОКРУЖАЮЩИМ— ВЫ СИЛЬНАЯ!

Уважаемая Полякова Валентина Владимировна! Как я понимаю вашу печаль! Вы действительно сильный человек. Не думайте, что это "казалось" окружающим. Кто подобное пережил, тот знает. А муж ваш не слабый и не обиженный. Он, простите меня, слишком любит себя. Любит такую жизнь — жена крепкая, надежная стена, поддержка, уют и отдых от его "мученической, слабой и обиженной жизни". Дома, конечно, ему комфортно и уютно. Вот он и поступал с вами как последний предатель.

Свободного времени у вас не должно быть — на себе испытала (наши с вами судьбы аналогичны). Но не нужно вам помощи психологов. Снова начните ходить в церковь. Молитвы дома — это похвально, но они не заменят никогда церковного общения, молитв.

Ходите чаще, активно помогайте в Храме. Вы — учитель, помогайте в воскресной школе для детей. Вам просто некогда будет бояться свободного времени. Посоветуйтесь со своим батюшкой, исповедуйтесь, причаститесь, попросите у него совета, все, что непонятно, выясняйте с ним.

В любом возрасте вы нужны людям. Вы будете общаться в кругу честных, открытых и добрых людей.

Мне хочется пожелать вам не печалиться, найти себя и жить! Радоваться жизни!

Таков мой ответ на письмо в "ЗОЖ" "Печаль мою поймите" Поляковой Валентины Владимировны.

Адрес: Болотовой Элле Федоровне, 57113 Украина, Николаевская обл., пос. Ольшанское, ул.Гагарина, д.11, кв.2.

ДУМАЛА, ЧТО ДОБРОТА ПЕРЕВЕЛАСЬ...

Наконец-то села писать в свой любимый, бесценный "ЗОЖ". Дорогая моя газеточка! Счастлива, что ты есть. Все как-то не могла осмелиться сесть за письмо, хотя давно имела такое желание. Читаю вестник уже третий год, а до этого ничего о нем не знала. Да и неудивительно, у меня же была полная слепота, и когда после операции стала видеть, знакомая принесла сразу 3 номера газеты. Вот с тех пор и не расстаюсь с ней. Читаю все-все, от корки до корки, делая пометки. Пока читаешь, и посмеешься от души, и порадуешься чьему-то успеху, бывает, и прослезишься, кого-то жалея. Завела тетрадь "Для души", в которую выписываю стихи и вообще все очень хорошее. Даже одиночество после знакомства с газетой стало не таким ужасным.

До того как узнала о "ЗОЖ", думала, что с этой перестройкой перевелась на Руси доброта. Но, читая газету, вижу: очень много есть добрых и отзывчивых на чужое горе людей. Троим больным одиноким читателям по их просьбе даже послала теплые письма. Хотя и сама пожилая, мне 76, тоже очень сложно и трудно живу одна. Написала этим людям, чтобы в их душах появилась хоть граммулечка радости. Одна пишет, что живет в благоустроенной квартире, что денег хватает, а делать ничего не хочется и жить не хочется. Очень жаль таких людей. Считай, что они умирают заживо. Но как приятно читать письма, где люди борются за каждый день жизни. В таком случае читаю и приговариваю: "Молодцы, золотки". И, прочитав, делаю рядом с адресом пометку: "Молодец, молодцы".

Не скрою, когда была слепая, тоже посещали мысли, что как придет зима, так уйду в дальний угол огорода и там замерзну. И вот совершенно чужие, незнакомые люди, узнав, что я слепая да и одна, взяли на себя все необходимые хлопоты. Это Миша и Люба Кисловы, которые помогали тем, что наносят мне на кухню дров и воды дней на 10-15 — вот я и живу. Это и Галя с Мишей из Екатеринбурга. Особая благодарность хирургам Екатеринбургского центра микрохирургии глаза, которые вернули мне зрение. Теперь все, кто знает мою слепую жизнь с 1975-го по 2003-й, говорят: "Ну, Александра, закончилась твоя жизнь в добровольной тюрьме строгого режима".

Самая большая забота у меня — это как дрова купить и как печную трубу почистить, которая не чищена три года, с тех пор, как не стало хозяина. В ней уже однажды сильно горела сажа, а это очень опасно. Как топить, говорю: "Господи, хоть бы не сделать пожара, ведь во второй половине другие люди живут". Как-то в феврале печь перестала действовать — вся сажа в дом. А хороших печников нет. Вот сижу как-то ночью и думаю: будь что будет, самой делать надо. И начала утром делать в дымоходе отверстия и выгребать сажу рукой. Сделала 11 отверстий. Тут соседка услышала стук, пришла узнать, что случилось, и помогла. Наконец вставили кирпичи обратно, замазали, затопили... Все отлично. Какая была радость!

Что касается дров, в прошлом году так и не смогла их купить: пока договаривались, была одна цена, когда месяца через два привезли, уже другая. А нынче при такой-то пенсии, откладывая, все ж за год накопила.

В общем, кругом сложности. Но когда меня спрашивают: "Ну, как жизнь?" — я отвечаю: "Живу как у Христа за пазухой". Все равно жизнь замечательная, пусть не до "хорошего хлебушка досыта", но молочка купишь, а картошечка своя.

С тех пор как мне вернули зрение, думаю так: тепло в твоей хижине, есть что покушать — радуйся каждому дню и каждому часу на этом свете. Жизнь-то одна, другой не будет, и она очень быстро проходит. Сначала работала, растила детей. В первой семье было четверо сыновей. Но муж-фронтовик умер рано. Во вторую семью пришла, пожалев пятерых сирот. Сейчас все уже семейные. А мне взамен — одиночество.

Но заживо умирать не хочу. Только жить! Редкий день при случае не вспоминаю стихотворные строчки Т.Г. Беловой из "ЗОЖ" (№25 за 2005 год):

Отбросив жалобы
и лень.
Мы, как солдаты,
не сдаемся,
Пока в строю, пока
деремся
За эту жизнь, за каждый
день!

Жаль, нет ее адреса, написала бы письмо. И еще — как продолжение этих строк — золотые слова Анатолия Анникова в "ЗОЖ" (№ 6 за 2006 год):

Гвардейцы-зожевцы,
дерзать!
Что мы прожили —
это наше,
Да мы еще споем
и спляшем,
Нам нет приказа
отступать!

Они дают моральную поддержку, вдохновляют. И,кроме того, надо радоваться тому, что нас окружает, видеть только хорошее, тогда и душе будет хорошо. Бывает, зайдешь в огород, поговоришь с растениями на грядках, даже листочки их поцелуешь. Ведь это же все живое! Мое голодное детство спасала трава. Помню, какая она была вкусная. Однажды, уже взрослая, выйдя, как обычно, за ворота, вдруг увидела траву, которую ела в детстве. Решила попробовать, пожевала-пожевала — ничего особенного. Видимо, голод все умеет делать вкусным.

Каждое утро и вечером, как ложиться, мысленно разговариваю со своими спасителями. А просыпаюсь со словами из песни военных лет: "Если даже есть причина, никогда не унывай". И еще, если не каждый день, то обязательно через день пою:

Пусть говорят,
что есть страна иная,
Что есть иная красота,
А мне милей
своя страна родная,
Своя родная,
милая страна.

Адрес: Капарушкиной Александре Константиновне, 623271 Свердловская обл., г. Дегтярск, ул. Сухарная,д. 33.

ОДИН В ПОЛЕ ВОИН!

Дорогой, любимый "ЗОЖ". На протяжении десяти лет я твоя поклонница и каждый номер встречаю с радостью, особенно поэтическую страничку. Я давно пишу стихи для души, но ваша газета пробудила во мне желание поделиться своими мыслями с бумагой, то есть с вами. Стихи же свои я до этого времени читала только близким друзьям.

Но вот в селе у нас появился человек — земляк, который решил отстроить село. Он отремонтировал прежде всего храм, потом провел в село газ, построил в центре села площадь, торговый центр, ресторан, памятник павшим воинам. Сейчас к празднику (нашему престолу), по-современному "день села", 30 сентября "Веры, Надежды, Любови и матери их Софьи" он восстанавливает фрески и картины в храме и музей в бывшей церковно-приходской полуразрушенной школе. Он не только подарил нашему селу новый облик, но возрождает и соседние села. Закупил новейшую технику для полевых работ и получает рекордные урожаи.

Имя этого человека — Семиноженко Владимир Петрович. В нашем селе родилась его мама, летом привозила сына к бабушке и дедушке. "Босоногое детство вместе мы провели. Никогда не забыть эти юные дни" — есть у меня такое стихотворение.

Пишу-пишу, а самое главное еще не сказала. Владимир Петрович нашел редактора и выпустил газету "Люди, земля и дело", и вот уже третий год у нас есть своя газета (бесплатная)— просто "свет в окошке". Возглавляет газету молодой редактор — Виноградов Сергей Юрьевич. Вот в этой газете я и нашла себя.

Родилась я и выросла здесь. Мои предки тоже коренные жители села. Бабушка Карповна рассказывала мне о селе и сельчанах, а я как губка все впитывала, в сердце носила столько долгих лет и вот стала писать в местную газету, открыла рубрику "Люди и их судьбы". Написала о своей маме, потом — о ветеранах села. Постепенно стала помощницей редактора. Еще я пишу стихи, печатаю их только в нашей газете, а в 2005 году, когда Владимир Петрович сделал селу очередной подарок — открыл памятник на площади, я написала по этому случаю песню. Нот же я, к сожалению, не знаю — стала петь так, как подсказало мне сердце. Это моя первая песня, а за нынешний год я написала еще три. Не знаю, понравится ли вам она, но когда я пою, многие сельчане, особенно старики, плачут.



Сама я поклонница Порфирия Иванова. Прочитала о нем в "ЗОЖ" в тяжелый момент — умер мой 13-летний сын. Не думала, что справлюсь со своим горем, но прочитала про Иванова, про "Детку" и выстояла. Я живу, обливаясь холодной водой и зимой, и летом — это самое лучшее лекарство помогает мне уже много лет. Спасибо вам за то, что даете нам веру побеждать в себе себя.

АИСТЫ НАД ГОЛОВОЙ

На площади среди села
Открыли памятник
из бронзы.
Стоит здесь
женщина-краса,
Венок калиновый
из гроздей.
Припев: Аисты, аисты
над головой
Широко крыльями
взмахнули,
Надежду, веру и любовь
Нам наши аисты
вернули.

Назвали женщину ту
"Жизнь".
Здесь композиция такая:
Двух аистов
над головой
С любовью в небо
выпускает.
Припев.
Жизнь возвращается
в село.
Спасибо всем,
что не забыли
Родное, милое крыльцо,
Где в детстве аисты
кружили.
Припев.

Адрес: Зауткиной Людмиле А., 307822 Курская обл., Суджанский р-н, с. Уланок.

Поздравляем!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, САША!

Впервые о Саше Савельеве из краснодарского поселка Лорис мы рассказали в "ЗОЖ" (№24 за 2003 год). Напомним нашим читателям: в 13 лет он окончил школу с золотой медалью, потом, став студентом, получил дипломы с отличием нескольких вузов. Саша — преподаватель английского языка, психолог, лингвист, журналист, историк... А еще Александр пишет книги, выступает со статьями в газетах и журналах.Словом, талантливый человек. При этом он прикован к инвалидной коляске — ДЦП...

— Бессмысленно злиться на судьбу, — говорит он. — Но и покоряться ей я не собираюсь. Если на свете есть хотя бы один человек, который в тебя верит, — надо бороться!

Я разговариваю с Сашей и его мамой, Татьяной Георгиевной, в клиническом госпитале ГУВД Москвы, где сейчас он проходит очередной курс лечения. Мы не виделись два года. Саше исполнилось 28, он полон творческих замыслов, верит, что удастся победить болезнь. И, по словам врачей, есть сдвиги в лучшую сторону. Но нужны терпение, упорство и вера.

За два минувших с нашей последней встречи года Саша стал кандидатом исторических наук, выпустил две солидные монографии — "Отражение образа Северного Кавказа в сознании русского общества XVIII — начала XX вв." и "Память как основа смысловых структур личности".

— Необходимо бороться за себя, — повторил на прощание. — Это единственная возможность для инвалида чувствовать себя человеком, а не "тварью дрожащей".

И он борется!

С днем рождения тебя, Саша!

Светлана ПАЛЬМОВА.

КАЧЕСТВО, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ!



С каждым годом растет популярность натуральных препаратоа известной фармацевтической компании «Эвалар».

«Эвалар» выпускает натуральные лекарства и БАД а условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международному стандарту GMP.

В этом году компания «Эвалар» удостоена национальной премии «Идея здоровья», как лучший производитель года среди российских и зарубежных компаний, аыпускающих БАД. Вы ищете натуральное средство, сочетающее качество и эффектианость? Покупайте в аптеках натуральные препараты, которые легко узнать по упаковке с надписью «Эвалар» на фоне зеленого листочка.

«ЭНДОКРИНОЛ®» – полезный подарок для здоровья щитовидной железы



Экологическая обстановка поставила нашу эндокринную систему в крайне сложное положение. Те или иные отклонения в работе щитовидной железы есть почти у каждого человека. И **одним йодом здесь не обойтись**. Необходимо средство специального назначения – крем «ЭНДОКРИНОЛ».

Мгновенно, через кожу крем «ЭНДОКРИНОЛ» доставляет активные вещества лекарственных растений прямо к щитовидной железе. Лапчатка белая и льнянка **помогают рассасываться узелкам на щитовидке и нормализовать ее функцию вне зависимости от того, повышена она или понижена.** Звездчатка трудится, чтобы устранить лимфатический застой.

«ЭНДОКРИНОЛ» с успехом можно **применять всем**, ведь крем не имеет противопоказаний. Крем «ЭНДОКРИНОЛ» - полезный подарок для здоровья щитовидной железы.

Женщина и ее «ЦИ-КЛИМ»®



Между ними редкое взаимопонимание. Он чуток. Надежен. Его характер, как око тайфуна: по краям бушуют страсти, а внутри царят покой и безмятежность. С ним золотую пору осени женщина встречает защищенной. Так кто же он, любимец женщин «ЦИ-КЛИМ»? Никакого секрета! Это **ноаый растительный препарат** фармацевтической компании «Эвалар». Он уверенно укрощает капризы бабьего лета.

Его сила в корнях цимицифуги. Именно зтот мощный зкстракт облегчает симптомы состояния «до и после» менопаузы, поддерживает организм после оперативного вмешательства. Женщины, которые не хотят или не могут принимать синтетические гормоны, оценили растительный «ЦИ-КЛИМ». С ним **легче переносятся приливы жара и повышенная раздражительность, потливость, бессонница, депрессия.** С препаратом «ЦИ-КЛИМ» женщина остается **не только женщиной желанной, но и желающей интимных отношений,** а ведь многие в период климакса стараются их избегать из-за сухости слизистых.

Ежедневный прием 2 таблеток препарата «ЦИ-КЛИМ» – необходимая суточная норма для женщины. Каждая таблетка содержит 20 мг сухого зкстракта корней и корневищ цимицифуги.

«Климакс» с греческого означает «ступень». Между молодостью и старостью. На лестнице сложной возрастной перестройки зто самая высокая и трудная ступенька. Подниматься вдвоем всегда легче. Поэтому они всегда рядом... женщина и ее «ЦИ-КЛИМ».

Спрашнаайте а аптеках: Москаа: 128-58-11, 125-99-00, 688-17-22, 911-74-85, 112-01-78, 119-85-00; **Санкт-Петербург:** 301-09-29, 603-00-00, 703-45-30, 336-87-24, 320-72-72, 717-43-42; **Абакан:** 227-740, 238-434; **Ангарск:** 547-159; **Астрахань:** 444-533, 549-207, 345-914; **Барнаул:** 669-918, 380-783; **Благовещенск:** 513-333; **Владнаосток:** 404-404, 261-476; **Владнмнр:** 367-068; **Екатеринбург:** 257-85-82; **Ижеаск:** 505-505, 512-239, 452-842; **Йошкар-Ола:** 420-907, 636-468; **Кемероао:** 353-512, 560-600, 539-090; **Краснодар:** 252-21-94; **Красноярск:** 347-565, 437-422, 693-255; **Курган:** 466-234, 454-600, 411-169; **Находка:** 644-234, 692-299; **Нефтеюганск:** 233-806; **Нижнеаартовск:** 243-777, 432-210; **Н.Ноагород:** 218-671, 766-159, 414-724; **Ноаокузнецк:** 768-274, 717-424, 741-129; **Ноаоснбирск:** 266-63-93, 218-19-16, 227-21-51, 314-95-14; **Норильск:** 483-680, 372-610; **Омск:** 339-170, 445-515; **Пермь:** 261-98-98, 2-409-409, 212-19-65; **Пыть-Ях:** 460-385; **Ростоа-на-Дону:** 003, 240-80-97, 230-50-45; **Самара:** 270-54-04, 996-00-60, 952-82-11; **Саратоа:** 736-288; **Смоленск:** 384-944; **Сургут:** 353-745; **Тольяттн:** 508-850, 510-303; **Томск:** 554-644, 559-655, 473-330; **Тюмень:** 203-013, 373-440; **Улан-Удэ:** 297-250; **Уфа:** 240-566, 524-345, 567-000; **Хабароаск:** 333-991, 272-266; **Ханты-Мансийск:** 2-02-00, 2-42-56; **Чебоксары:** 569-576; **Челябннск:** 232-33-13, 792-83-83, 775-29-78; **Южно-Сахалннск:** 424-687, 424-544.

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
При заказе 5 упаковок (одного наименования) – **СКИДКА**! Цена со скидкой за 1 упаковку: **крем «ЭНДОКРИНОЛ»** (50 мл) – 99 руб., **«ЦИ-КЛИМ»** (60 таблеток) – 74 руб. Предложение действует до 31.12.06 г. Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: *в* Москве (495) 101-40-74, *в* Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

СЭЗ №77.01.06.915.П.26425.11.4
БАД СоГР №77.99.23.3.У.11620.10.05
ОГРН 1022200553760

Журнал «Фитодоктор» знает то, чего не знает ни один доктор! «Фитодоктор» научит сохранять здоровье без лекарств - с помощью фитопрепаратов. Проведет независимую экспертизу аптечных новинок! На ваше «что бы такое сьесть, чтобы поскорее выздороветь» даст однозначный ответ. «Фитодоктор» доступен всем! Подписка на первое полугодие 2007 года – всего 40 рублей с доставкой на дом! Подписной индекс 31031 в каталоге «Почта России».

СУСТАВЫ ПРОСЯТ: БОРА! БОРА!

Свидетельство о регистрации № 77.99.23.3.У.2262.3.6



Знаете, что общего у нас с динозаврами? У них тоже болели суставы! Ученые пришли к сенсационному выводу: артрит и артроз – древнейшие недуги на Земле. И, к сожалению, самые распространенные: медицинская статистика свидетельствует, что чаще всего в кабинет врача нас приводит именно беспокойство, связанное с суставами. Причем женщин среди таких пациентов гораздо больше, чем мужчин. В группе риска – спортсмены, учителя, продавцы, грузчики, официанты – все, чья работа связана с повышенной нагрузкой на суставы.

Пока суставы в порядке, мы их не ощущаем; это и есть норма. Но с годами суставы становятся более уязвимы, а плоскостопие и лишний вес, которые встречаются сплошь и рядом, только на руку артриту и артрозу. И получается, что мы вступаем в золотую пору (когда дети выросли, быт устоялся и можно пожить для себя) без особого удовольствия. Все портит какой-нибудь ноющий, отекший сустав. Спровоцировать заболевание может и травма: тут уж возраст ни при чем. Вы молоды, активны, карьера идет в гору, да вот незадача: играя в теннис, вы подвернули ногу. Вроде ерунда, но диагноз – остеоартроз, боль и скованность не проходят, мешают жить и работать. В общем, суставы могут порядком испортить настроение в любом возрасте. Так не должно быть – скажете вы и будете абсолютно правы. Но что же делать?

Еще недавно помощь больным суставам заключалась в обезболивании и устранении воспаления. Увы! Такие меры приносят лишь временное облегчение. Да и желудок может отреагировать язвой на длительный прием анальгетиков и противовоспалительных средств. Главное же – средства эти не останавливают процесс разрушения тканей сустава. А ведь остановить его не только нужно, но и можно! Биохимики утверждают: у суставов есть незаменимый помощник и хранитель, способный творить чудеса. Это – микроэлемент бор.

Представьте: жители Израиля и Новой Зеландии не подвержены заболеваниям суставов и костей. Почему? Оказывается, почвы там богаты бором. А бор, говорят ученые, жизненно необходим опорно-двигательному аппарату. Именно бор поддерживает структуру костной и хрящевой ткани в нормальном состоянии; бор защищает суставы и кости от повреждений и разрушения, способствует их естественному восстановлению, участвует в синтезе витамина D_3, накапливает и удерживает в костях кальций. К тому же бор повышает уровень эстрогенов, что очень важно для женщин «бальзаковского возраста» – это значительно снижает риск развития остеопороза. Израильтяне и новозеландцы полностью обеспечены бором, они получают его с пищей и водой, а потому знать не знают, что такое артриты, артрозы и хрупкость костей. Мы же испытываем хронический дефицит бора.

Бор содержится в овощах и фруктах. Казалось бы, все просто: чтобы суставы и кости были в порядке, надо есть персики, виноград и брокколи. Но, во-первых, никакой бюджет не выдержит ежедневных расходов на фруктовый десерт. Фрукты у нас относительно дешевы только летом. Во-вторых, в тех овощах и фруктах, которые нам доступны, бора кот наплакал: они растут, в основном, на почвах, бедных этим микроэлементом. Значит, мы будем по-прежнему испытывать дефицит бора. Как же его устранить? С помощью добавок? Но в них бор присутствует в виде нерастворимой формы и 90% его не усваивается.

Осознав проблему, ученые всего мира искали бор, аналогичный природному: доступный и эффективный. И вот – прорыв! Пальму первенства завоевали американцы. Они синтезировали принципиально новый продукт – растворимый в воде фруктоборат кальция. Это естественный союз бора, фруктозы и кальция; именно в таком виде бор содержится в овощах и фруктах. Фруктоборат кальция – единственный на сегодняшний день способ эффективно устранить дефицит бора, обеспечить полноценную защиту суставам и костям.

Бор – превосходная профилактика. Но поможет он и в том случае, если остеоартроз до вас уже добрался. Любой грамотный специалист скажет, что тут задача-максимум – остановить разрушение хряща и сохранить подвижность сустава; посмотрим, что делает фруктоборат кальция при поддержке витамина D_3. Он уменьшает болевые ощущения, улучшает подвижность сустава и стимулирует восстановление поврежденных тканей. Безопасность фруктобората кальция удостоверена в США специальным сертификатом GRAS. Вы скажете – фантастика? Нет, фруктоборат кальция – последнее слово нутрицевтики! Медицинский мир оценил открытие: американские фармакологи планируют включить это биологически активное вещество в состав лекарственных средств.

Хорошая новость: теперь и мы можем воспользоваться запатентованными плодами труда ведущих заокеанских биохимиков. Фруктоборат кальция, столь необходимый костям и суставам – это препарат «Бора Бора». «Бора Бора» исключителен во всех отношениях. Во-первых, в России пока нет другого препарата с фруктоборатом кальция. Во-вторых, в состав «Бора Бора» входят изофлавоны сои, бромелайн, экстракты виноградных косточек, босвеллии, имбиря, куркумин и витамин С. Знающий человек оценит эту композицию: она обладает ярко выраженными противовоспалительными, анальгетическими и антиоксидантными свойствами. Еще один плюс – все компоненты «Бора Бора» западного производства и высочайшего качества. И, что особенно приятно, соотношение цены и качества «Бора Бора» идеальное: высокотехнологичное производство, отвечающее всем международным стандартам качества, в России пока относительно дешево.

В 2000 году Всемирная организация здравоохранения признала, что заболевания суставов и костей требуют новых решений, новых подходов. И они появились! (Проконсультируйтесь с лечащим врачом, и он подтвердит) «Бора Бора» – биологически активная добавка (нелекарственный препарат) нового поколения. Если вам нужна надежная и эффективная профилактика артритов, артрозов, остеопороза и остеохондроза, то это «Бора Бора». Все его компоненты «работают» в одном главном направлении – улучшают состояние суставов и костей. Вы можете принимать «Бора Бора» долго; он совместим с любыми лекарствами и позволяет снизить их дозу. Убедитесь сами: «Бора Бора» – это новые ощущения и новое качество жизни.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

«Бора Бора» – живите радостно, двигайтесь легко!



Спрашивайте препараты компании «ЭКОМИР» в аптеках Вашего города!
Также препараты можно заказать наложенным платежом по телефону Горячей линии или на сайте компании. Доставка осуществляется по РФ.
Горячая линия: 8-800-200-8000 (звонок по РФ – бесплатный)
WWW.EKOMIR.RU

ИЗЖОГА: КАК ПОТУШИТЬ ПОЖАР

Гастроскопия показала рефлюксный эзофагит, небольшое расширение пищевода в районе диафрагмы. Соответственно, после еды пища забрасывается обратно в пищевод. Все лекарства, которые мне назначили, я пил почти 2 года, но навредил ЖКТ. Начались боли в животе, и я бросил таблетки. Уже почти год принимаю следующее: картофельный сок и оливковое масло – в течение 10-15 дней. Затем чередую кукурузные рыльца, бессмертник, тысячелистник, пижму, расторопшу – завариваю по 2 ст. ложки и пью 3 раза в день до еды. Делаю кисель из овса. Но изжога окончательно не проходит. Расскажите, в чем же дело?

Адрес: Саркисяну Артуру Григорьевичу, 109387 г. Москва, ул. Люблинская, д. 109, стр. 1, кв. 1.

Нашему читателю отвечает специалист Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии, доктор медицинских наук Галина Николаевна СОКОЛОВА.

— Изжога — это наиболее частый симптом гастроэзофагальной рефлюксной болезни. При этом на слизистую оболочку пищевода попадает кислое содержимое желудка, что и вызывает ощущение жжения.

Слово «изжога» не всегда верно понимается. Это ощущение жжения, идущее от живота или нижней части грудной клетки к горлу, шее, иногда сопровождается ощущением кислого во рту.

Почему же содержимое желудка попадает в пищевод? Причин может быть несколько. Самая распространенная – расслабление сфинктера между пищеводом и желудком, что встречается у пожилых людей. К постоянной изжоге приводят грыжа пищеводного отверстия диафрагмы и повышение веса. Часто тучные люди мучаются от этого недуга.

Бывает изжога и у здоровых людей. Она редкая, непродолжительная, не вызывает неприятных ощущений. В этом случае стоит подумать: а что же такое было в нашем рационе?

У людей при продолжительной тяжелой изжоге к жжению постепенно присоединяется боль. Она появляется из-за воспаления в слизистой пищевода. Если запустить ситуацию, могут начаться эрозии, развиться язвы, сужения и даже злокачественная опухоль.

Поэтому, если у человека больше 2 раз в неделю возникает изжога, ему необходимо обратиться к гастроэнтерологу и пройти эндоскопическое исследование. Оно покажет, есть ли какие-то патологии в пищеводе, желудке, 12-перстной кишке. Но даже если их нет, а изжога продолжается, нужно проводить лекарственную терапию. Ее длительность зависит от изменений в пищеводе. Помните, что обычно через 6 месяцев случается рецидив.

Сначала несколько рекомендаций по питанию. Есть надо небольшими порциями, можно несколько чаще. Не кушать всухомятку, на ходу, на ночь. Советую не злоупотреблять соленой, острой и жирной пищей, алкоголем, кофе и крепким чаем с лимоном. Постарайтесь забыть о курении. А тучным людям следует сбросить вес. Не стоит носить туго затянутые пояса, лежать после еды, наклоняться, делать физические упражнения. Спать нужно на высоких подушках. У молодых людей изжога иногда возникает после излишней физической нагрузки в спортзале, особенно при занятиях борьбой или со штангами. Поэтому при появлении жжения нагрузку нужно уменьшить.

Общеизвестные способы борьбы с изжогой – антациды: альмагель, фосфалюгель, а также молоко и минеральные воды подойдут для здоровых людей с редкими изжогами.

Из лекарственных препаратов при не очень сложных случаях врачи обычно рекомендуют ранитидин. Однако стоит помнить, что при длительном применении его действие может ослабевать. Скорее всего именно так получилось и у автора письма. Когда изжога пропадает, для завершения лечения можно принимать половинную дозу лекарства как поддерживающую. При тяжелых случаях наиболее эффективные препараты — омез или омепразол.

Артуру Григорьевичу стоит еще раз сходить к гастроэнтерологу и сделать повторную эндоскопию. Возможно, будет достаточно попить некоторое время половинную дозу (20 мл) одного из этих препаратов 1 раз в день утром до еды.

Поговорим о терапии, которую проводил автор письма. Действительно, стакан киселя из овса с 1 ст. ложкой оливкового масла 2 раза в день — хороший метод. Его можно принимать как вспомогательное средство в лечении. Картофельный сок пейте, если есть уверенность, что он экологически чистый.

Неумеренное увлечение желчегонными травами, какие принимает автор письма, также может способствовать изжоге. Тогда в пищевод будет забрасываться содержимое 12-перстной кишки. Поэтому не стоит начинать лечение тяжелой изжоги с фитотерапии. И не забывать при использовании трав делать перерывы между курсами. Впрочем, если Артуру Григорьевичу подходит такая фитотерапия, тогда стоит продолжать прием с перерывами. Остальные же могут заваривать не 2, а 1 ст. ложку и принимать реже.

Корреспондент «ЗОЖ» Кристина Славинская попросила Галину Николаевну СОКОЛОВУ прокомментировать несколько рецептов от наших читателей.

Таисия Никифоровна Косилова (№16 за 2000 год) рассказывала, что, когда ее мучает изжога, она жует 3-5 горошин.

— Имперический подход. Горох – это белок, он связывает содержимое в пищеводе и нейтрализует его. Вреда здесь нет, поэтому можно попробовать.

Таисия Павловна Шахматова (№7 за 1998 год) растворяет 1 ст. ложку меда в полстакане теплой воды и выпивает утром натощак за полчаса до еды.

— Мед помогает и при изжоге, средство общедоступное, поэтому этим методом стоит воспользоваться.

Валентина Ильинична

Росадко (№13 за 1999 год) от изжоги заваривает как чай 5 зеленых сосновых шишек.

— Здесь все очень индивидуально. В сосновых шишках много эфирных масел, которые могут вызывать аллергию. Рекомендовать такой способ всем подряд я бы опасалась.

ТРОЙНАЯ БОЛЬ

Замучили приступы головной боли. Невозможно дотронуться до щеки, на виске «бьется» жилка. Врач сказал, что у меня воспаление тройничного нерва. Помогите!

Адрес: Воробей В.Е., 356108 Ставропольский край, ул. Заречная, д.2, кв.1.

Внештатный корреспондент «ЗОЖ» Татьяна КУЗНЕЦОВА показала это письмо врачу-терапевту московской больницы №72 Анне ИВАНЧИНОЙ и попросила ответить нашей читательнице.

— Что и говорить, невралгия тройничного нерва — неприятная болезнь. Она поражает внезапно — человеку кажется, что его в лицо ударило током. Боль может длиться несколько секунд или даже минут. Согласно медицинской статистике, этим недугом сейчас страдают 30 – 50 человек на 100 тысяч населения.

Невралгии тройничного нерва больше подвержены женщины 50 - 70 лет. А развитию заболевания способствуют различные сосудистые, эндокринно-обменные, аллергические расстройства, а также психогенные факторы.

Так что же это за «зверь такой» — тройничный нерв? Он проводит ощущения от кожи лица, слизистой рта, жевательных мышц в мозг и является одним из двенадцати пар черепно-мозговых нервов.

Невралгия возникает в результате компрессии тройничного нерва в жестких анатомических структурах черепа. К этому может привести, к примеру, невринома слухового нерва, мешочкообразное расширение на ограниченном участке так называемой базиллярной артерии, неправильное расположение и расширение извитых мозжечковых артерий, сдавливание двух-трех ветвей нерва в костных каналах. Невралгия может также стать следствием травмы, наследственной предрасположенности к иммунным сбоям.

Предвестники приступа — зуд кожи определенной части лица или ощущение "ползания мурашек", нередко металлический вкус во рту. А спровоцировать заболевание могут удаление зуба, нарушение кровообращения в стволе мозга, перенесенные инфекции: герпес, грипп, малярия.

Медикаментозное лечение, как правило, назначается врачом. Я же остановлюсь на некоторых советах народной медицины.

Попробуйте приготовить такую растирку. Тщательно перемешайте 1 часть водки, 2 части меда и 3 части свежеприготовленного сока черной редьки. Нежно разотрите больное место. Хранить смесь надо в темной посуде с плотно притертой крышкой в холодильнике.

Помогает и 10%-ный спиртовой раствор мумиё. Его надо втирать в болезненную зону однократно в течение 20 дней. Результат будет лучше, если одновременно утром перед едой и на ночь пить по стакану молока с 1 ч. ложкой меда и 0,2 г мумиё.

Можно мягко втереть кончиками пальцев немного пихтового масла в зону наибольшей болезненности, предварительно согрев кожу теплым полотенцем.

Мои пациенты рассказывали о том, что их спасали компрессы с настоем корня алтея. Их следует класть на щеку, непременно обвязав пуховым (шерстяным) платком. Одновременно с этим наберите в рот теплый чай из аптечной ромашки (1 ч. ложка измельченных высушенных цветков на стакан кипятка, настаивайте 30 минут, процедите) и держите его со стороны болей максимально долго. Процедуру повторять несколько раз в день. После нее нельзя выходить на холод и ветер, оставайтесь в тепле и по возможности еще поносите платок.

Настой корня алтея: 4 ч. ложки измельченного корня алтея залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов (обычно ставят на ночь). На зоны наибольшей болезненности можно делать припарки из овсяной соломы (0,5 кг соломы прокипятите полчаса в 2 л воды на медленном огне). Или припарки из липового цвета и цветков бузины черной (для настоя берут 10 г цветков на стакан кипятка, 20 минут греют на водяной бане и применяют горячим после процеживания).

При приступе можно сделать теплый (не горячий!) компресс из свежесорванных и предварительно вымытых листьев герани или мяты перечной.

А вот средство, так сказать, быстрого реагирования: разотрите четыре зубчика чеснока среднего размера и положите в жестяную или эмалированную кружку, наполовину наполненную водой. Сверху приспособьте воронку «носиком» вверх и поставьте всю конструкцию на огонь. Как только вода закипит, дышите каждой ноздрей по 5 – 10 минут. Если болит одна сторона, дышите ноздрей больной стороны.

Есть старое бабушкино средство: сорвите несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, положите на льняную ткань (обязательно льняную, так как льняные волокна – самое главное в этом лечении), прибинтуйте к больному месту, а сверху наденьте теплый платок. Можно сменить 2 – 3 раза листья на свежие.

Прижмитесь больным местом к боку любимой собаки или кошки. Помогут!

Вопрос — ответ... Да, вроде бы частный вопрос и частный ответ. Между тем ответ касается всех страдающих недугом, о котором идет речь в вопросе, хотя это вовсе не означает, что вы не должны искать свой путь в решении проблемы. Просто врачебный ответ облегчит вам поиск этого пути.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Зожевцы! Это что же такое? Сообщаете: "ЗОЖ" выписываю с 1999 года, а пишу впервые". И все эти годы вы ждали от газеты хорошего содержания? Ведь вестник будет интересным только с нашими письмами. Так что "нетушки", давайте хоть одно письмо в год пишите все! За год у каждого в жизни все равно что-то было радостное или грустное, какие-то успехи достигнуты в лечении.

Вот "ЗОЖ" № 13 за 2006 год, например. Да, рецепты золотые, но без наших писем номер был бы скучноват. А № 25 за 2005 год – чудо! Так что мой призыв: "Хоть одно письмо в год!" Завалим редакцию информацией! Зато легче будет делать интересные номера.

Адрес: Любимовой Л.И., 356028 Ставропольский край, Новоалександровский р-н, п/о Воскресенское.

* * *

С 2000 года читаю вестник и рада каждой нашей встрече. Но особенно порадовали меня номера "ЗОЖ" (№ 24 за 2005 год и № 4 за 2006 год). В них были опубликованы письма моей любимой учительницы русского языка и литературы Марии Леонидовны Савиной.

Живем мы с ней в замечательном городе Пензе, но видимся крайне редко. Она из той замечательной плеяды людей, которые за минимальную зарплату учили нас быть ответственными, отзывчивыми, добрыми. Рядом с ней более 40 лет ее муж – Олег Михайлович Савин, поэт, писатель, краевед, который много лет тяжело болен, но продолжает трудиться.

Адрес: Козловой Тамаре Ивановне, 440062 г. Пенза, пр-т Строителей, д. 76, кв. 87.

* * *

Читая вестник, обращаю внимание на географию писем. А интересует меня Тюменская область, Абатский район, село Конево, где училась и жила в детском доме с 8-го по 10-й класс, а также город Ишим Тюменской области — там я родилась. Прошло три года, но пока так и не встретила писем с такими адресами, потому решила написать сама.

Судьба занесла меня в Ставропольский край. Уже 25 лет здесь живу, но душа осталась в Сибири, где прошли мое детство и юность, остались друзья, по которым чем старше становлюсь, тем сильнее скучаю. Хочется узнать о судьбе Вали Лесковой (по мужу Маховой), Нади Еременко, Вали Мицкевич...

Было бы здорово, если бы с помощью вестника мы нашли друг друга.

Адрес: Полонской Валентине Васильевне, 356580 Ставропольский край, Арзгирский р-н, с. Родниковское, ул. Первомайская, д. 21/2.

* * *

Недавно мне исполнилось 68 лет. Несмотря на перенесенный восемь лет назад тяжелейший инфаркт, я бодр. С удовольствием работаю в саду и огороде, колю и пилю дрова, по 10-20 км каждый день езжу на велосипеде, регулярно парюсь в баньке, плаваю, в свободное время играю на гитаре и пою — в общем, веду активный образ жизни.

А помогают мне в этом моя любимая жена и "ЗОЖ".

Адрес: Тарасову Владимиру Ивановичу, 117279 г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 32, кор. 1, кв. 158.

ПАМЯТЬ СЕРДЦА

У БЕЗЫМЯННОЙ МОГИЛЫ

С большим приветом к вам постоянная подписчица вестника.

Читаю "ЗОЖ" с давних пор. Подписываюсь. Вот только №25 за 2005 год не получила, на почте сказали, что его не было. Зажулили!

По образованию я фельдшер, мне 70 лет.

А повесть моя пойдет о минувшей войне.

В 1946 году на станции Селеткан в Амурской области был госпиталь для солдат, раненных в борьбе с японцами. Госпиталь находился на берегу реки Пера.

Мне было 10 лет, я жила с родителями рядом с кладбищем. Так вот, летом 1946 года умер солдат (не помню звания, фамилии). Хоронили его с почестями, несли ордена и медали. Поставили деревянную тумбочку, посадили елочку. И фотография была. Однако со временем все пропало.

А елочка выросла. Уже метров 10. Могила же забыта. Никто из сельчан о ней и не вспомнит. Да и кому вспоминать — многие умерли. А я помню это хорошо, знаю могилу, как могу, убираю ее, кладу цветы. А по-

"ЗОЖИК" ОТ 12 ДО 18

А БОРОДАВКИ ГДЕ?

Пишу я тебе из далекого Красного Яра. Мне 11 лет, зовут Люда. Закончила 5-й класс. Живем мы рядом с бабушкой, которую я очень люблю. Много времени провожу у нее. Она у меня очень добрая.

Когда мне было 9 лет, у меня на лбу, ближе к волосам, выросла бородавка. Она очень быстро увеличивалась. Когда я расчесывала волосы, то задевала ее, бородавка кровоточила.

Бабушка вычитала в "ЗОЖ" (№4 за 2004 год), что нужно мазать соком чистотела. Прибегу к ней, она сорвет мне стебелек поближе к корню, а там такой оранжевый красивый

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

МОЕ ХОББИ — ИСКАТЬ В ПОЭЗИИ ШЕДЕВРЫ

Давно с интересом читаю "ЗОЖ". Действительно, письма читателей – это самое дорогое, самое главное в газете. Надеюсь, что мое письмо из того же разряда. Мне 51 год, работаю в большом городе Екатеринбурге. А живу с семьей рядом, в поселке, в родительском доме и считаю себя сельским жителем, так как содержу большое хозяйство: есть огород, корова и несколько лошадей.

Кроме хозяйственных забот много времени уделяю своему хобби. Я любитель поэзии. Иногда пишу стихи сам. Но в основном читаю и выискиваю шедевры у других авторов. Полностью согласен с чьей-то мыслью, что у любого поэта, даже посредственного, обязательно есть хотя бы одно стихотворение на уровне гени-

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

ЛЕГКОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ

Хочу через газету поблагодарить жителя Иркутской области Шухрая А.Ф. за очень дельный совет, опубликованный в "ЗОЖ" (№20 за 2004 год) под заголовком "Легкое избавление от кисты легкого".

Благодаря вам, Шухрай А.Ф., мы спасли внука — ему 8 лет. Профессор, у которого мы наблюдались, был удивлен, что так быстро у нас все затянулось: лечились всего два месяца. А ведь мальчику грозила операция на легком.

Большое спасибо от всей нашей семьи!

Л.Е. Глушич.

Амурская обл.

"ЗОЖ": Напомним читателям рецепт лечения бронхогенной кисты легкого. Положите в кастрюлю 100 г сосновых почек, залейте 3 л

мню потому, что рядом две маленькие могилки моих братьев.

Может, у солдата того есть родственники, но никто из них не знает, где его могила. Ходила я в редакцию газеты "Победа", рассказала им, но реакции никакой. Есть в городе Шимановске городской и районный военкомат. Может, вы попробуете обратиться туда? Как фамилия того солдатика? Должны же где-то быть документы...

А решила написать потому, что люди, участники войны, прожили по 80 лет. И все поразному. Были среди них и алкаши, стояли даже на учете — я последние 10 лет работала в кабинете нарколога, знаю. Так вот всем воевавшим поставили черные мраморные памятники. И мне обидно: этот солдат умер от ран такой молодой и неужели ничего не заслужил, даже памятника?

Адрес: Ксенофонтовой Нине Афанасьевне, 676307 Амурская обл., г. Шимановск, ул. Оранжерейная, д.18.

"ЗОЖ": Спасибо за весточку, Нина Афанасьевна, за то, что сохранили память о солдате. Спасибо, что ухаживаете за безымянной на сегодняшний день могилой. Может быть, откликнется кто-то из читателей, кто знал того солдата. Мы тоже попробуем не остаться безучастными.

сок, и мажет бабушка им бородавку. Прошло 2 года, а я и не помню, где бородавка находилась.

Если часто ты болеешь,
Если недуги имеешь,
В свои руки "ЗОЖ" возьми
И недуги все уйми.

А "ЗОЖ" не только бабуля читает, но и я. Он стал верным помощником в нашей семье.

Нас у бабушки трое внуков, и особо мы лечим простуду. Как заболит горло — сразу стакан с содой и йодом. А еще очень хорошо помогает в носу с мылом мыть — и горло не болит.

Адрес: Слепенковой Любе, 403780 Волгоградская обл., Жирновский р-н, р.п. Красный Яр, пер. Орловского, д. 10.

ального. И когда мне такое стихотворение попадается, я его переписываю в свою тетрадь. Бывает, что из стостраничного сборника выбираю два-три стихотворения, иногда немного больше, а бывает, что и ни одного... Пусть не все стихи можно назвать гениальными, но уровень их достаточно высок. За 30 лет таких тетрадей в 96 страниц накопилось уже восемнадцать, и похоже, что это еще не конец.

Я часто делюсь своим богатством с другими – даю почитать свои тетради. И они возвращают стихи с благодарностью. Мне хотелось бы найти единомышленников, людей с таким же увлечением. Чтобы можно было меняться хорошими стихами. Потому что тем самым мы обогащаем душу, а это в жизни главное богатство.

Адрес: Лугинину Николаю Викторовичу, 620907 г. Екатеринбург, пос. Садовый, ул. Первоцветная, д. 24.

воды и кипятите на слабом огне 1 час. Затем добавьте 5 г полыни, 200 г экстракта чаги и 100 г плодов шиповника и кипятите еще час. Потом снимите, хорошо закройте кастрюлю и настаивайте сутки. Процедите через два слоя марли.

Далее готовим вторую часть лекарства: налейте 200 г сока алоэ, 250 г коньяка "3 звездочки", положите 600 г меда и 200 г чаги. Хорошо размешайте и добавьте приготовленный ранее отвар из трав. Все еще раз перемешайте и поставьте на 4 дня в темное место. Готовое лекарство принимайте первые 6 суток по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Затем увеличьте дозу до 1 ст. ложки. Минимальный срок лечения — 2-3 недели, максимальный — 2 месяца.

ВОКРУГ СВЕТА

СЕРДЦЕ ДОРОГОГО СТОИТ...

181 миллиард (!) евро потратили европейские страны в 2005 году на лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Это посчитали, собрав данные отовсюду, ученые из Оксфордского университета (Англия).

ТРЕВОГА: ДЕТИ ЖИРЕЮТ

В Европе 20% школьников имеют избыточный вес, а 5% — просто тучные.

Врачи из немецкого Кардиологического фонда большие претензии предъявляют рекламе: очень много (почти на всех каналах) рекламы продуктов питания, деликатесов — обычно с большим содержанием жиров и сахара.

Кардиологический фонд бьет тревогу и готов вместе с другими заинтересованными организациями защитить детей от рекламы нездоровых продуктов. Но как это сделать?

ЛЕЧИТЬ И ДУШУ, И СПИНУ

У многих болит спина. Но, как минимум, у каждого третьего заболевание спины вызвано каким-нибудь душевным расстройством — утверждает профессор д-р Бернард Штраус, директор Института медицинской психологии при университете в Иене (ФРГ).

Неприятности и трудности на работе, огорчительные события в личной жизни делают человека восприимчивым к заболеваниям, к появлению хронических болей в спине. И здесь требуется, считает профессор, сочетание физико- и психотерапевтических мер. Лечить спину и душу одновременно.

ОСТОРОЖНО С МОЧЕГОННЫМИ!

У каждого пятого, кто принимает мочегонные средства (диуретики), в крови возникает дефицит солей. Об этом предупреждают медики из университета в Ноттингеме (Великобритания). Они призывают лучше контролировать побочные явления, вызываемые диуретиками. Это опасно, но легкопоправимо.

АГАТА КРИСТИ — О СТАРЕЮЩИХ ЖЕНЩИНАХ

"Стареющие женщины подобны кафедральным соборам: чем старше они становятся, тем еще год, еще два... уже не имеет значения".

НЕ ОЧЕНЬ-ТО СВЕДУЩИ...

Половина европейцев не понимает содержания разъяснений на упаковках продуктов питания. Это выяснилось в результате опроса, проведенного Институтом исследования рынка (ФРГ). Например, только каждый второй житель Германии представляет себе разницу между жирными кислотами: полезными для здоровья ненасыщенными (растительное масло, орехи) и нездоровыми насыщенными (сливочное масло, колбаса).

ВСЕ — ПОРОЗНЬ

Как сообщает статистическое ведомство ФРГ, только 282000 немецких семей (0,7%) всеми поколениями (тремя и даже четырьмя) живут вместе, под одной крышей. Дети, родители, дедушка с бабушкой, иногда и прадедушка с прабабушкой. В 1972 году таких семей было 768000 (3,3%).

Раньше все жили вместе. А теперь все живут порознь. Хорошо ли это?

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати).

ПОХУДЕЛА, НО ПОЛНА ЭНЕРГИИ

Доктор НАУМОВ, винницкий врач, хорошо знаком нашим читателям. В беседе с нашим корреспондентом о профилактике атеросклероза он не без удовольствия сообщил, что одна его пациентка сбросила 25 кг за два месяца, просто перейдя на рекомендованное доктором питание. Будучи человеком недоверчивым, корреспондент "ЗОЖ" Сергей Андрусенко записал телефончик Галины (так звали пациентку) и не преминул встретиться с ней и лично убедиться в правдивости этой истории.

"ЗОЖ": Избыточный вес — бич нашего времени. И люди чего только не предпринимают, чтобы сбросить лишние килограммы, благо всевозможные диеты, различные препараты обещают быстрое похудение. Да, поначалу вес снижается, но стоит только вернуться к обычному образу жизни, и килограммчики тут как тут, еще и с прибавкой. Расскажите подробно, как с помощью рекомендаций Дмитрия Власовича вам удалось так быстро похудеть?

Галина: Помимо веса у меня были серьезные проблемы со здоровьем. Я часто простужалась. Небольшой сквознячок, сырость и холод — и у меня начинало болеть горло, поднималась температура, начинались насморк и кашель. Частые ангины перешли в хронический тонзиллит. Сезонный грипп никогда не обходил меня стороной. Болезнь я нередко переносила на ногах — надо было работать, потом растить ребенка. Все это дало осложнения на почки — заработала пиелонефрит и на сердце — миокардит. Стало подскакивать давление до 180/120.

"ЗОЖ": Вы обращались к врачам?

Галина: Конечно, но за восемь лет мне не могли поставить точный диагноз, несмотря на многочисленные анализы. Говорили про системные поражения внутренних органов, потом нашли вирусы. Лечили антибиотиками, затем противовирусными препаратами, но результата особого не было. В конце февраля 2006 года я попала к доктору Наумову, и он расписал мне целую программу, как себя лечить и питать.

"ЗОЖ": Расскажите, пожалуйста, подробно, что вы делали.

Галина: Я начала принимать 3 раза в день квас на чистотеле. Сначала по 1 ст. ложке, а потом довела прием до полстакана за раз. Два раза в день — утром и вечером за час до еды готовила и съедала жмыхи из свеклы — примерно по полстакана. Свекольные жмыхи, как объяснил Дмитрий Власович, снижают давление и восстанавливают работу клапана, отделяющего желудок от 12-перстной кишки.

"ЗОЖ": Как вы их готовили?

Галина: Из свежей свеклы при помощи электрической соковыжималки. А получавшийся сок выпивала на ночь подсоленным.

"ЗОЖ": Сколько времени вы принимали жмыхи и квас на чистотеле?

Галина: Месяц. В это время я ежедневно по совету доктора обтиралась уксусом, разбавленным пополам с водой. Уксус брала обычный, спиртовой, 9%-ный. В течение первых двух недель принимала с едой "царскую водку" — по 1 ст. ложке 2 раза в день.

"ЗОЖ": А каковы были рекомендации доктора в отношении питания?

Галина: Больше всего меня поразил его совет есть свежее сало с горчицей. Я ведь стремилась похудеть и сала не употребляла долгие годы. Теперь оно каждый день на моем столе. Кроме того, я начала есть соленые огурцы и квашеную капусту, готовить борщи из квашеных овощей. Эти горячие борщи и их аналоги — капустняки мне особенно полюбились. Рецепт украинского капустняка мне когда-то передала мама, я вспомнила о нем и начала его готовить. Я перестала жарить картошку на подсолнечном масле, использую для этого сало и свиной жир. Ем и рыбу, и соленые грибы. Овощной салат заправляю сметаной, селедку и грибы поливаю нерафинированным подсолнечным маслом. Ем холодцы с хреном.

"ЗОЖ": Через какое время вы почувствовали первые изменения к лучшему?

Галина: Через месяц я простудилась и неожиданно для себя быстро вылечилась. Вместо обычных двух недель мне понадобилось всего два дня!

"ЗОЖ": Чем же вы лечились?

Галина: Обтиралась уксусом 3 раза в день и пила состав, рекомендованный Дмитрием Власовичем Наумовым: 1 л кипяченой воды, 1/3 ч. ложки лимонной кислоты и 2 ст. ложки малинового варенья. В день я выпивала 2 л этой жидкости. Сосала соль 3 раза в день по щепотке. Вместо кваса на чистотеле в этот период я перешла на квас на побегах сосны. Вот практически и все лечение.

"ЗОЖ": Как готовится "сосновый" квас и как долго вы его принимали?

Галина: По аналогии с приготовлением кваса на чистотеле:

в 3-литровую банку наливают по плечики хорошую колодезную воду, засыпают 1 стакан сахара, кладут 1 ч. ложку рыночной, не очень жирной сметаны и стакан хвои — молодых верхушек сосны. Хвою заворачивают в 3 слоя марли и утапливают на дне банки при помощи металлического прута. Горлышко банки завязывают марлей в 3 слоя. Через 2 недели квас готов.

Я пила этот квас по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение двух недель. То есть всего квасы я пила полтора месяца. После этого я заметила, что одежда на мне стала висеть, к маю месяцу похудела на 25 кг. Как-то незаметно для меня ушло состояние депрессии, в котором я пребывала уже очень долго. Это стали отмечать и коллеги по работе. Раньше я быстро уставала, мне все время хотелось прилечь. А теперь полна энергии весь день. И что удивительно — я меньше ем, так как насыщение наступает быстрее, чем раньше. Давление, кстати, тоже нормализовалось.

"ЗОЖ": Не поделитесь ли с нами рецептиком знаменитого украинского капустняка?

Галина: С удовольствием дам читателям "ЗОЖ" мамин рецепт.

Украинский капустняк

Необходимые продукты: свинина — 400 г, вода — 2 л, капуста квашеная — 600 г, картофель — 4 шт., пшено — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 головка, зелень петрушки — 1 пучок, морковь — 1 шт., корень петрушки —1 шт., корень пастернака — 1 шт., корень сельдерея — 1 шт., сало свиное — 50 г, лавровый лист — 2 шт., перец черный молотый, соль.

Способ приготовления:

свинину залить водой и варить до готовности, бульон процедить.

Капусту слегка отжать и тушить до полуготовности, добавляя жир от бульона.

Нарезанные соломкой коренья и половину мелко нарезанного лука обжарить на сале.

Пропущенное через мясорубку свиное сало растереть в ступке вместе с оставшимся луком, рубленой зеленью петрушки и пшеном.

Положить в бульон нарезанный кубиками картофель, варить его 10-15 минут, добавить капусту, растертое с зеленью и салом пшено, лавровый лист, перец, коренья и варить суп до готовности.

Подавайте с кусочками мяса, посыпав зеленью.

"ЗОЖ": И последнее. Как вы квасите свеклу для приготовления "кислого" борща?

Галина: Опять-таки по рецепту доктора Наумова. Делать это лучше в начале осени, когда много созревшей и еще свежей свеклы. Свеклу берут продолговатую красно-белую, то есть ту, у которой при поперечном разрезе видны красно-белые концентрические кольца. Ее моют, нарезают на 4-6 частей и складывают в посуду слоями, перемежая их укропом, листьями хрена, вишни, смородины и зубчиками чеснока. Заливают водой с разведенной в ней крупной солью и сахаром. Соль разводят из расчета 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки на 3 л объема посуды, в которой засаливается свекла. Например, если вы решили засолить ее в 3-литровой банке, то соли пойдет1 ст. ложка, сахара — 2 ст. ложки, а воды — около 1,5 л. Далее кладут гнет, накрывают неплотно крышкой и через неделю — дней 10 свекла готова. Ее можно закатать в банки. Для этого рассол сливают в кастрюлю, доводят до кипения и сразу заливают им свеклу в банке, после чего закатывают крышкой.

ОТЦВЕЛИ УЖ ДАВНО ХРИЗАНТЕМЫ В САДУ...

Прошло лето, все меньше на клумбах цветов. Но есть такие, что относятся не только к одним из самых поздних, но и самых долго цветущих. Это хризантемы.

Я часто задумывался над вопросом: нельзя ли использовать хризантемы не только в эстетическом плане, но и в целебном? Ведь цветение хризантемы продолжается до месяца, да и сорванная, в букете, она способна простоять до двух недель. Кстати, можно ли использовать и этот увядающий букет? Ответы стал искать еще лет двадцать назад. И начал с цветоводства Японии, поскольку наряду с цветками сакуры хризантема является национальным цветком, она даже есть на изображении герба японского императора. Оказалось, что японцы часто используют свою любимицу в целебных целях. Например, в саду накрывают несколько цветов хризантемы пленкой, а собравшуюся на ней росу используют как очищающее средство для кожи, в том числе и лица.

Хризантема имеет сильный, очень приятный запах, который обусловлен эфирным маслом. Но эфирное масло на Востоке, кроме ингаляционного применения, используют и внутрь, например, в составе чая. Берут 1 ст. ложку мелко измельченных цветков хризантемы, заваривают 0,5 л кипятка, настаивают не более 10 минут и сразу пьют. Можно использовать и подвядшие лепестки, ведь жалко же выбрасывать такое ценное сырье, только их для заваривания надо брать в 2 раза больше.

Основные свойства хризантемы — повышать защитные силы организма и благотворно воздействовать на нервную систему. Замечательно действует хризантема и как снотворное средство, особенно для детей. Бывает, для наступления сна достаточно около детской кровати поставить букет хризантем. Если этого окажется мало, то советую сделать настой из расчета 2 ст. ложки цветков на 1 стакан кипятка. Настоять 15 минут, охладить до комнатной температуры, смочить настоем чистую тряпочку и сделать компресс на лоб от височной до височной части через лоб. Еще лучше сделать ванну с цветками хризантемы, но их надо много (хотя поздней осенью они все равно пропадут, уж лучше пустить в дело). Взять нужно литровую банку, рыхло наполненную цветками, залить ее 1 л кипятка, настоять 15 минут и вылить в ванну. Температура воды должна быть 36° и принимать ее следует 20 минут.

В моей практике был курьезный случай, когда в небольшой кабинет врача я принес букет хризантем. Каково же было наше удивление, когда врач стала беспрестанно зевать и заявила, что очень хочет спать. Поэтому на рабочем месте присутствие хризантем нежелательно, например, в диспетчерской аэропорта, в кабине шофера.

Цветки хризантемы обладают противовоспалительным и бактериальным свойством. При проблемах с верхними дыхательными путями полезно 5-7 раз в день съедать по 1 ч. ложке меда, настоянного на лепестках хризантемы. Для этого взять 1 стакан свежего жидкого меда и настоять в нем половину стакана лепестков. Получится очень вкусное и целебное лекарство, детишкам оно нравится. Это же средство полезно и при упорном кашле.



Есть опыт использования лепестков хризантемы как мочегонного средства при болезнях почек, когда кроме традиционно используемого брусничного листа в настой добавляют лепестки хризантемы. Надо заварить 2 ст. ложки брусничного листа в 0,5 л кипятка, прокипятить

на водяной бане 10 минут, снять с огня. Потом заварить1 ст. ложку лепестков хризантемы в 0,5 л кипятка, настоять 10 минут, остудить, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды, но не на ночь.

Лепестки хризантемы являются сильным успокаивающим средством, особенно при выраженных неврозах. Исходя из степени тяжести неврозов, использовать хризантему нужно в виде ингаляции от букета, который советую поставить рядом с больным, а на ночь — у кровати. При слабых проявлениях болезни неплохо провести до принятия ванны обертывания простыней, смоченной настоем лепестков хризантемы. Возьмите 5 соцветий (не лепестков), а если несколько увядших, то 8-10, заварите 1 л кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите и еще теплым настоем пропитайте простыню. Слегка отожмите, оберните тело больного и уложите его в постель на 1 час. Если больной уснет, то можно процедуру продлить до 2-3 часов.

Несмотря на то, что хризантема действует успокоительно, комплексное ее применение в различных видах повышает тонус, является бодрящим средством. Причем средством с изысканным запахом. Тонизируя организм, хризантема действует и как иммуностимулирующее средство, повышая защитные силы организма. Укреплять иммунитет на осенне-зимний период надо уже сейчас, и как нельзя кстати для этого подходят цветы хризантемы.

Виктор КОСТЕРОВ, кандидат биологических наук, фитоапитерапевт.

КОЛЮЧИЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Ежевика сизая должна быть на каждом садовом участке, потому что не только украшает его, но и приносит огромную пользу. И если весной вы посадите небольшой черенок этого шиповатого, словно еж, полукустарника, то уже в августе сможете полакомиться его черно-сизыми сочными, сладкими плодами.

Ягоды ежевики регулируют деятельность кишечника (зрелые улучшают перистальтику, а недозрелые оказывают дезинфицирующее и противопоносное действие), облегчают боли в суставах при ревматизме, уменьшают воспаление в почках и мочевом пузыре. Свежевыжатым соком из ягод, настоянным в тени, смазывают мокнущие язвы для подсушивания. В народной медицине ежевичный сок служит жаропонижающим средством. Против острых респираторных заболеваний и пневмонии готовят отвар из сухих ягод ежевики: 4 ст. ложки на 0,5 л кипятка, выпивают его за 3-4 приема в течение дня равными дозами, последний раз — перед сном.

Особенно полезны ягоды женщинам в климактерический период. Поэтому советую запасаться соком ежевики на зиму и постоянно пить по 1 ст. ложке до еды. Хотя бы раз в неделю готовьте себе общеукрепляющий и успокаивающий напиток с медом. Разведите в 140 мл кипящей воды 20 г меда, добавьте 40 г ежевичного сока. Целебный нектар готов.

Следующий сбор уменьшает приливы, снимает головную боль, улучшает аппетит и нормализует сон: 25 г собранных во время цветения сухих листьев ежевики, 10 г плодов боярышника, 20 г травы пустырника, 15 г сушеницы. Уже через 10 дней приема такого настоя (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка) жизнь покажется веселее. А от климактерического невроза поможет сбор из листьев ежевики, травы мелиссы (по 100 г) и цветков календулы (75 г). С вечера 3 ст. ложки сбора залейте 3 стаканами кипятка в термосе. Утром процедите и принимайте травяной настой по 150 мг 4 раза в день, пока не кончится заготовленное сырье.

Лечебными свойствами обладают листья и корни ежевики, 10%-ный настой (отвар) которых является потогонным, мочегонным и вяжущим средством. Его принимают по половине стакана 3-4 раза в день. А настой из корней способствует выведению песка при мочекаменной болезни. Для этого 1 ст. ложку промытых, высушенных и нарезанных кусочками по 2-3 см корней заливают 2 л воды, кипятят 15 минут и настаивают 3-4 часа. Затем пьют не менее 3-4 раз в день (можно и чаще) по полстакана. Боль прекращается сразу, а через 2-3 дня начинает выходить песок.

Лист ежевики входит в желчегонный и диуретический сбор (листья березы, мать-и-мачехи, ежевики — по 1 ч. ложке), употребляемый против ожирения.

Аппликации из листьев на опухоли способствуют их рассасыванию. Толченые листья прикладывают в виде припарок при трофических язвах и лишаях на ногах. Все части растения укрепляют кишечник и служат кровоостанавливающим средством.

Длительный прием чая из ягод и листьев ежевики улучшает обмен веществ при сахарном диабете. Для этого 2 ч. ложки сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут и принимают по трети стакана трижды в день.

При гастрите используют отвар из листьев: 5 г листьев заливают 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают 20 минут и, процедив, пьют по 50 мл трижды в день. При заболеваниях десен готовят аналогичный настой (10 г на 200 мл воды) для полоскания. Листья ежевики жуют при язвах на деснах, плохом запахе изо рта, царапинах во рту.

Против воспаления кожи и экземы применяют отвар из смеси листьев ежевики, цветков календулы, травы хвоща, вербены и дубовой коры (все — по 1 ст. ложке), залитых 250 мл кипятка. После 15-минутного кипячения настаивают 2 часа, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды. Кроме того, отвар годится для примочек и компрессов.

Настой из листьев ежевики способствует скорейшему очищению и заживлению ран, обладает успокаивающим свойством. Его пьют в теплом виде утром и вечером по 100 мл, предварительно залив 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка.

Кулинарная экзотика

• Тонизирующий напиток, приятный на вкус, получается из 4-5 ст. ложек смеси листьев ежевики, черной смородины, земляники, мяты, мелиссы (все — поровну), залитых 1 л кипятка. Напиток настаивают в тепле 1 час и пьют по стакану трижды в день.

• Пастилу готовят из 1 кг ягод, выдержанных в духовке 10-15 минут и смешанных затем с 500 г сахара. Смесь протирают через сито и варят на слабом огне до густоты желе. Затем массу раскладывают в формочки и высушивают в духовке. Охладив, посыпают сахарной пудрой.

• Грушево-ежевичный конфитюр получается из 600 г груш, сока и натертой цедры 1 лимона, 3 листиков и 200 г ягод ежевики, 250 г сахара и 20 г распущенного желатина. Очищенные от кожуры и семечек груши нарезают тонкими ломтиками, поливают лимонным соком, добавляют остальные компоненты и настаивают 2 часа. Затем эту массу, помешивая, доводят до кипения и кипятят 3 часа. Сняв с огня и помешав еще, разливают по банкам, тут же закатывая крышками.

Без желатина конфитюр получается вкусным, но негустым.

• Для ежевичного морса нужно 150 г ягод, 1 л воды и 120 г сахара. Ежевику перебирают, моют и выжимают из нее сок. Выжимки заливают горячей водой, доводят до кипения, варят 10 минут и процеживают. Отвар соединяют с охлажденным соком, добавляют сахар и мешают. Для аромата можно добавить в морс треть малинового сока.

Адрес: Каркачёвой Наталье А., 353556 Краснодарский край, г. Тамань, ул. Пролетарская, д. 96.

БРУСНИКА ЛЕЧИТ

Брусника недаром считается лекарственным растением. Ее ягоды — прекрасное витаминное средство. Многих людей в свое время они спасли от цинги и авитаминоза. Лучше всего, конечно, есть свежие, только что собранные ягоды. В сушеных плодах часть полезных веществ разрушается, но и такие ягоды очень полезны. Если заваривать их вместе с шиповником и рябиной, получится прекрасный целебный напиток.

Чуть горьковатые ягоды брусники могут долгое время сохраняться свежими. Этому способствует содержащаяся в ягодах бензойная кислота, которая обладает хорошими консервирующими свойствами. В ягодах много и других полезных веществ: сахара, минеральные соли, дубильная кислота. По содержанию каротина брусника превосходит клюкву, лимоны, яблоки и виноград. Медь, содержащаяся в ягодах брусники, делает ее полезной для больных сахарным диабетом.

Для длительного хранения бруснику можно замачивать, сушить или жарить и затем в размолотом виде заваривать как кофе. На зиму из брусники, как правило, готовят варенье, сиропы, соки, мармелад, напитки, в том числе и прославленную знаменитую брусничную воду.

Брусничный сок быстро и эффективно снижает артериальное давление, повышает прочность и эластичность стенок кровеносных сосудов, особенно капилляров, тонизирует сердечную мышцу. Именно поэтому его рекомендуют пить при гипертонической болезни и атеросклерозе, варикозном расширении вен. Свежие ягоды брусники снимают продолжительные головные боли и мигрени, повышают аппетит, лечат гастриты с пониженной кислотностью и "работают" как вяжущее средство при заболеваниях желудка и кишечника.

Входящие в состав плодов брусники дубильные вещества способны связывать и обезвреживать некоторые тяжелые металлы, вредные для организма, — соли кобальта, цезия и свинца. На начальных стадиях артритов обменного происхождения — ревматоидных инфекционных, специфических — эффективно лечение свежей брусникой. Состояние больного, съедающего по полстакана ягод в день, значительно улучшается. При высокой температуре полезен брусничный морс, так как он сочетает в себе противовоспалительное и мочегонное действие, то есть подавляет развитие микробов и выводит токсины. Кислый напиток утоляет жажду, а содержащиеся в нем витамины укрепляют силы. Брусничную воду используют при угаре и перегреве на солнце, при болях в суставах. Ею полощут горло при ангинах, в разбавленном виде применяют для охлаждающих компрессов.

Брусничная вода

Ее можно приготовить разными способами. Главное при этом — не повредить ягоды, чтобы они отдавали часть сока через свою оболочку. Спелые ягоды брусники засыпьте в большие стеклянные банки, туда же положите лимонную цедру и залейте доверху кипяченой водой с медом. Плотно закройте крышками и оставьте на 12 недель, после чего процедите и разлейте по бутылкам. На 4 кг ягод брусники вам понадобится 6 л воды, 7 кислых яблок, 3 лимона и 350 г меда.

Брусничный сироп

Переберите спелые ягоды, промойте в холодной воде и сложите в стеклянную банку. Затем приготовьте сироп. В кастрюлю надо всыпать 300 г сахара и влить 2 стакана воды, добавить лимонную цедру и поставить на огонь, дать прокипеть, охладить, а потом процедить.

Брусничный сок

Истолките ягоды в деревянной ступе, выделившийся сок процедите и затем варите до тех пор, пока он не загустеет, как патока. После этого разлейте в бутылки и закупорьте их.

Брусника моченая

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито и затем просушить на салфетке. Яблоки (антоновку, анис, апорт) вымыть и обрезать плодоножки. В кипящую воду положить сахар, корицу, гвоздику, прокипятить. Затем сироп охладить. В подготовленную стеклянную посуду плотным слоем насыпать бруснику, уложить слой яблок, сверху уложить большой слой брусники. Залить охлажденным сахарным сиропом, накрыть деревянным кружком, прижав его небольшим грузом, чтобы ягоды были покрыты сиропом. Убрать в сухое прохладное место на две недели, и брусника готова. На 10 кг брусники: 2 кг яблок, 2 кг сахара, 15 г корицы, 10 штук гвоздики.

Адрес: Дудчик Людмиле Андреевне, 171521 Тверская обл., Кимрский р-н, п/о Титово, д. 4, кв. 9.

АХ, ЭТА КРАСНАЯ РЯБИНА!

Пишет вам Фурашова Александра Борисовна из Нижегородской области. Вестник "ЗОЖ" попал ко мне случайно в марте 2006 года. В одном из номеров обнаружила вопрос: как лечить запоры? Предлагаю два рецепта.

• Рябина красная, ягоды.

Созревшие до мороза ягоды красной рябины промойте, насыпьте в большую бутыль до верха, чередуя слоями — слой ягод, слой сахарного песка. Обвяжите тряпочкой и поставьте на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивайте 3-4 недели. Пока состав не начал бродить, отожмите ягоды. Чтобы избежать брожения, в полученный сироп добавьте спирт (25 мл на 500 г ягод).

Принимайте по 0,5-1 рюмке утром натощак, можно запить холодной водой. Послабляет скоро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв. Затем курс можно повторить.

• 1 ч. ложку льняного семени залейте стаканом кипятка, укутайте, настаивайте 5-6 часов. Образуется слизистая масса. Пейте все на ночь, пока не наладится стул. Это средство, испытанное мной. Запором страдала 20 лет. Сейчас все хорошо.

Александра Борисовна Фурашова.

Нижегородская обл.

* * *

В 1957 году я родила дочь. С тех пор и мучилась с кишечником. Вплоть до 2002 года. Пила слабительные. Пока пила – помогало, как только бросала — опять начинались мучения. Но в 2002-м приехала моя уже взрослая дочь ко мне в гости и привезла рецепт (у нее была такая же проблема). С тех пор мы обе им с успехом пользуемся.

Осенью нарвать очень спелую красную рябину (без нормы). Ягоды промыть, засыпать в чашку или кастрюлю и залить их кипятком на час. Воду слить, а ягоды пропустить через ручную соковыжималку или через мясорубку с приставкой, сок получается очень густой, молоть и выжимать нелегко. Поэтому и надо заливать рябину кипятком, чтобы она была мягче. Может, через электросоковыжималку легче, но у меня такой соковыжималки нет. Выжатый сок сливаю в банки или в бутылки с широким горлом. Кипятить не надо, сахар тоже не нужен. Поставить сок в холодильник и каждое утро натощак принимать 1 ч. ложечку за час до еды. Сок невкусный, но зато действие отличное. А хранится под полиэтиленовой крышкой больше года. Только не надо лениться пить. Кто страдает запорами, тот знает, как это неприятно и даже опасно.

Адрес: Бурлаковой Ларисе Ефимовне, 625008 г. Тюмень, ул. Самарцева, д. 40, кв.50.

ОДУВАНЧИК ПО ВКУСУ НАПОМИНАЕТ МНЕ РЕДИСКУ

В 60-е годы у меня началась стенокардия. Лет 20 мучился. Работал кузнецом, а при этом недуге физический труд — непосильная нагрузка: ноет грудь, больно двигаться, тяжело дышать и, не дай Бог, при этом кашлянуть...

Как-то начался приступ. Это было уже в 80-м году. Напарник спросил, отчего я такой бледный. А услышав ответ, рассказал про одуванчик. Оказалось, листья и корни одуванчика являются первейшим лекарством при грудной жабе. Стоит 3-4 раза в день съедать по 5-6 листочков или по 1-2 корешка, и ты спасен от страшных мучений.

С тех пор никогда не прохожу мимо молодого и сочного одуванчика. По вкусу он мне напоминает редиску, млечный сок горьковат. Ем если не листики, то молодой цветочек, если не цветок, так корешок – он мягкий и вкусный. И почти забыл, что такое стенокардия.

Адрес: Гульпе Василию Дмитриевичу, 353235 Краснодарский край, Северский р-н, пгт Афипский, ул. Первомайская, д. 8.

ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ МОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы улучшить общее самочувствие, мои родители готовили вино из девясила:

2 ст. ложки корня девясила заливали 0,5 л виноградного вина и кипятили в кастрюльке на медленном огне 10 минут. Затем настаивали, закрыв крышкой. Пили по 50 г 3 раза в день за 15 минут до еды.

Это фирменный рецепт моих родителей. Если не было вина, они настаивали девясил на водке. Теперь и я часто так делаю.

Адрес: Дьяченко Н.В., 357111 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Комарова, д. 8, кв. 2.

ПЛАСТЫРЬ ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА

Когда у детей болело горло, я брала 2 горсти хмеля, заливала водой и кипятила несколько минут. Потом процеживала и теплый хмель клала ребенку на горлышко, обвязывала целлофаном и теплым шарфом. Болезнь проходила быстро.

Или гвоздь раскаливала докрасна и над чайным блюдцем выливала на него ложку меда. Мед, который стекал на блюдце, брала перышком или палочкой с ваткой и смазывала ребенку гланды.

У моей свекрови, Агафьи Леонтьевны, был тромбофлебит, язвочки на ногах до 3 см в диаметре. Она сама делала такой пластырь из 5 компонентов: сера — 20 г, деревенское сливочное масло — 100 г, 10-15 г еловой смолы плюс 1 ст. ложку сырого измельченного репчатого лука и 10-15 г воска. Все клала в эмалированную чашку, растапливала и размешивала до однородной массы. Затем пропитывала ею льняную ткань по размеру ранки и прибинтовывала ее. Повязку меняла через 2 дня. Раны затягивались постепенно, около месяца.

Когда моему мужу было 20 лет, у него опухали ноги так, что он с трудом ходил. Ему посоветовали парить ноги в таком настое: сосновая кора с молодых сосенок — полная 3-литровая банка плюс полведра сенной трухи, 10-15 штук молодых пихтовых лапочек — все кладется в бочку, заливается кипятком (20-25 л), настаивается 30 минут. Он опускал ноги в этот настой и держал, пока не остынет вода. Делал так дней 10 ежедневно. У него было здоровое сердце. У кого слабое, такие ванны для ног принимать не следует.

Сейчас мужу 61 год, ходит в лес, вяжет березовые и осиновые веники, собирает лекарственные травы: манжетку, луговую герань, пустырник, кипрей, тысячелистник, полынь. Я завариваю из трав чай: кладу в чайник листья смородины, пустырник, манжетку, тысячелистник и 3-4 пуговички пижмы.

Адрес: Гуляевой Полине Николаевне, 663046 Красноярский край, Сухобузимский р-н, дер. Подсопки, ул. Советская, д. 26.

БОЛЬНОЙ НОГЕ ПОМОЖЕТ БОЛИГОЛОВ

При артрозе, артрите, остеохондрозе мне помогает компресс из настойки болиголова. Смачиваю в ней салфетку, накладываю на больной сустав, сверху — клеенку и шерстяной плед. Делаю так каждый вечер на ночь, пока боль не пройдет.

Настойку болиголова готовлю из зеленых соцветий растения: заполняю до плечиков любую емкость, заливаю водкой, закапываю в землю на глубину 1 метр на 40 дней.

Адрес: Ярковой Анне Александровне, 625058 г. Тюмень, пос. Малый Тараскуль, д. 1, кв. 116.

ТЕПЛО – И ОТ ШУМА, И ОТ ЗВОНА

Чтобы не было пролежней, насыпьте в холщовый мешок высушенное просо, положите на кровать, накройте простыней и кладите больного.

Если зудит в области нёба, с утра пожуйте 15 минут прополис и сглотните слюну. Потом час не ешьте. На ночь на голодный желудок повторите эту процедуру.

Был у меня шум и звон в ушах. Начал на ночь в течение 15 минут греть уши и переносицу синей лампой. После 5 сеансов лечение подействовало. Когда недуг вернулся, снова стал прогревать, прикладывал к уху тряпочку — так, мне кажется, тепло идет внутрь. А потом растирал тройным одеколоном голову, уши, переносицу.

Адрес: Черченко Петру Павловичу, 353541 Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Вышестеблиевская, ул. Ленина, д. 80.

СЫПЬ ПРОШЛА ЗА ТРИ РАЗА

Когда моей дочке было четыре года, все тельце у нее покрылась красной сыпью, начался сильный зуд. Врачи поставить диагноз не могли, и почти два года девочка мучилась, пока одна бабушка не посоветовала такую процедуру.

Истопить баню, чтобы тело распарилось. Вымыть ребенка, вытереть полотенцем досуха и намазать заранее приготовленной мазью: 50 г (можно 100 г) сливочного масла (желательно деревенского) растопить в кружке, добавив 20-30 г прополиса, перемешать.

Смазать все тело и сразу надеть чистое старенькое белье. Старенькое потому, что могут остаться желтые пятна от прополиса, которые не отстирываются.

Мы сделали три процедуры, и зуд с сыпью пропали навсегда.

Адрес: Фаяновой Т. И., 453430 Башкортостан, г. Благовещенск, Главпочтамт, а/я 16.

ЗАБЫЛА И ПРО БРОНХИТ, И ПРО ТУБЕРКУЛЕЗ

Решила и я написать о своем опыте. Может, кому поможет.

Когда-то болела туберкулезом легких. Диагноз: хронический, диссеминированный туберкулез в фазе распада. Оба легких были поражены множественными очагами, а на правом, на уровне третьего ребра — каверна. Поскольку лекарства организм не принимал, мне посоветовали лечение семенами укропа.

С вечера 1 ст. ложку семян положить в пол-литровую банку, залить крутым кипятком и укутать потеплее. Утром настой процедить и выпить в течение дня. После нескольких дней я почувствовала, что у меня появился аппетит. А ведь в течение долгих 15 лет болезни есть совсем не хотелось. Это был первый признак начала выздоровления. Ну, а результат... В тубдиспансере меня сняли с учета. Было это в 1968 году.

Но остался бронхит. Однажды услышала по радио, что при этой болезни помогают сухие яблочные очистки. Насушила яблочной кожуры. Попробовала: невкусно, как солома. И решила сушить не кожуру, а сами яблоки. Очень удобно: берешь с собой в карман, достал, положил кусочек в рот и жуешь себе. Так я съела две с половиной десятилитровые банки сухих яблок и в 70 лет наконец-то(!) избавилась от бронхита. Нет кашля по утрам, дыхание чистое. Яблоки сушу сама. Разрезаю, серёдочку выбрасываю, а остальное тонко режу. Прямо с кожицей. На солнышке высыхает. И ненадолго — в газовую духовку. Вот и все.

Адрес: Тихой Любови Игнатьевне, 352403 Краснодарский край, Курганинский р-н, ст. Темиргоевская, ул. Октябрьская, д. 87.

ТАБАК – ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Этот рецепт нам дала одна старенькая бабушка еще в 80-м году. Мужу тогда должны были делать операцию по поводу геморроя — направление на руках уже было.

Два-три средних по размеру листа табака, можно сухих, залить в тазу очень горячей водой, накрыть, настоять. Когда остынет до температуры тела, сесть в таз на 20-30 минут. Воду с листьями можно подогревать 2-3 раза. От очень застарелого геморроя избавление наступит через 3-4 процедуры. Проверено, помогает точно!

Ну и в заключение у меня просьба к зожевцам. Нас — читателей и поклонников "ЗОЖ" — миллионы. Может быть, кто-то поможет мне разыскать моих бывших друзей, а теперь уже пенсионеров со стажем. Это жители Ижевска: Иван Афанасьевич Тупольский и Людмила Логачева из Бишкека. Мы в 1988 году были в Москве на курсах повышения квалификации. Этим дорогим мне людям я многим обязана за их помощь и советы. Записную книжку с их адресом у меня вытащили в автобусе вместе с кошельком.

Адрес: Каримовой Тамаре Николаевне, 650051 г. Кемерово, дер. Комиссарово, ул. Лесная, д. 13, кв. 1.

ХРЕН ИЗБАВИЛ ОТ ГЛИСТОВ

От лямблий, глистов и болезнетворных микробов хорошо помогает рецепт, который я в течение трех лет испытывала на себе.

Корень хрена (3-5 штук) очистить, мелко порезать, сложить в большую бутылку и залить 1 л водки. Поставить в темное место на 12 дней. Процедить и принимать на голодный желудок по 1 ч. ложке. Курс — 10 дней, потом 10 дней — перерыв и так до 30 дней. Затем перерыв на месяц и при необходимости можно продолжить лечение.

Адрес: Карповой Л.В., 100124 Узбекистан, г. Ташкент, м-в Северо-Восток-2, д. 15, кв. 26.

У МУЖА БОЛЕЛА СПИНА...

Лечили в больнице, на какое-то время помогло, но потом поднял что-то тяжелое или простудился, и недуг опять напомнил о себе. Но Бог послал доброго человека, который подсказал, что делать.

Луковицу среднего размера разрезать поперек, капнуть на разрез 6-8 капель березового дегтя и натирать этой половинкой спину и ноги. После сразу или тепло одеться, или лечь в постель. Не скрою, процедуру эту делали долго. Но потом муж и в саду работал, и на рыбалку ездил. До самой смерти спина его не беспокоила.

Адрес: Кротовой Александре Михайловне, 454047 г. Челябинск, ул. Дегтярева, д. 23, кв. 7.

КРАХМАЛ И МАРГАНЦОВКА СПАСЛИ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Лежала в больнице и очень тревожилась — не появились бы пролежни. Мне принесли резиновый круг, пеленки и картофельный крахмал. На круг стелили пеленку, равномерно посыпали ее картофельным крахмалом. Я старалась лежать больше на боках и животе. Меняли пеленки три раза в день. Кроме того, тело протирали марганцовкой. Крахмал хорошо сушит.

Адрес: Масловой Т.Н., 423603 Татарстан, Елабужский р-н, с. Танайка, ул. Пролетарская, д. 1.

КАК Я ОДОЛЕЛА ПРОТИВНОЕ ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ

"ЗОЖ" выписываю 6 лет. Нашла много рекомендаций, по которым приготовила отвары и составы для укрепления сердечной мышцы.

Вот, например, такой: 2 лимона и 2 апельсина (по размеру примерно одинаковых), помыть, прокрутить через мясорубку 2 раза, добавить мед по вкусу. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке утром натощак. Курс — 2-3 недели.

Часто встречаю в рубрике "Отзовитесь!" вопрос: как вылечить першение в горле и кашель? Я особенно мучилась и от того, и от другого по ночам. Обращалась к ЛОРу, выписывали аэрозоли, таблетки, но практически они не помогали. Тогда воспользовалась старинным простым рецептом — полоскать горло таким составом:.

1 ч. ложку питьевой соды развела в стакане теплой воды, добавила 1 ст. ложку очищенногокеросина. Этим раствором полоскала горло 4-6 раз в день. Пролечилась неделю. Стало меньше першить и кашель реже. Так как полоскание керосином не из приятных, перешла на витаон, он продается в аптеках. На полстакана теплой воды 15-20 капель витаона, полоскать 3 раза в день. Прошло 5-6 дней лечения: першение и кашель прекратились, улучшился сон, уменьшились головные боли.

Адрес: Нелюбиной Евдокии Павловне, 302006 Орловская обл., г. Орел, п/о № 6, до востребования.

КАШИ И КЕФИР — ВРАГИ ДИСБАКТЕРИОЗА

Хочу поделиться своим опытом борьбы с дисбактериозом. Обязательно ешьте каши (овсяную, гречневую, пшеничную), сваренные на воде, но не жидкие.

Ежедневно выпивайте хотя бы по стакану кисломолочных продуктов, например, кефира или простокваши (без сахара).

Не употребляйте свежий и ржаной хлеб. С первыми блюдами ешьте сухари, со вторыми — черствый хлеб.

Разумно составляйте меню питания, используя таблицу совместимости продуктов, и постепенно приучайте организм к раздельному питанию.

При кандидозе полости рта ежедневно 3 раза в день полощите рот и горло теплым содо-солевым раствором (на стакан воды — полчайной ложки соли и столько же соды), а на ночь — перекисью водорода (15 капель на 1 ст. ложку кипяченой воды) или отваром календулы. Зубную щетку регулярно промывайте перекисью водорода или держите 5-10 минут в крутом кипятке.

Адрес: Осиповой Зое Сергеевне, 453360 Башкортостан, Караидельский р-н, с. Абызово, ул. Первомайская, д. 59.

ПОЛИПЫ НАМ НИ К ЧЕМУ

Читая рубрику "Отзовитесь!", вижу, что многие столкнулись с этой проблемой — полипы в желудке. Расскажу, как лечилась я: 1 ч. ложку ромашки заваривала в 0,5 л кипятка, настаивала. Брала 2 капли сока чистотела на 1 ст. ложку ромашкового настоя. Месяц пила натощак за 20-30 минут до еды. Когда проверилась в поликлинике, полипов не обнаружили. Теперь каждое лето для профилактики пью это снадобье.

Еще хочу дать совет, как укрепить зубы и десны. Мой родственник както рассказал, что на зубную пасту капает по 1 капле пихтового масла. Я подумала, что он прав. Пихтовое масло — это природный антисептик. А врач дала мне такую рекомендацию: чистить зубы, хорошо масси-

руя десны щеткой. Оба этих правила я взяла на вооружение. Результат отличный.

Адрес: Поздняковой (Бобровской) Марии Алексеевне, 656004 г. Барнаул, ул. Парижской Коммуны, д. 46, кв. 49.

ХВОЙНОЕ ВАРЕНЬЕ ПОБЕЖДАЕТ КАШЕЛЬ

Нарвите 120 штук молоденьких (не старше месяца) сосновых шишек, собранных после 15-20 мая. Промойте, просушите, залейте 2 л воды и варите 50 минут на легком огне. Процедите, добавьте 1 кг сахара и, помешивая, варите 2 часа. Смотрите, чтобы варенье не загустело и не переварилось, оно должно быть жидковатым. Остудите, разлейте по банкам и закройте простыми крышками. Принимайте при кашле, болезни бронхов.

Благодаря этому варенью вылечила внука от астмы. Детям давайте на стакан чая 1 ч. ложку 3 раза в день, а взрослым — 1 ст. ложку.

Адрес: Садовой Марии Тихоновне, 346130 Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Полярная, д. 24.

ЛЕДЯНОЙ КУБИК ДАРИТ МОЛОДОСТЬ

Мне 38 лет. Похвастаюсь: выгляжу на 25. Конечно, многое зависит от природы, но кое-что делаю сама. Например, уже много лет на ночь протираю лицо ледяными кубиками из травяных настоев. Кожа становится румяной, свежей, упругой.

Готовить настои можно из разных трав. Я пользуюсь сборами. Мне кажется, они эффективнее. Это самые обычные травы: ромашка, мята, чистотел, зверобой. Подойдет и чай: черный улучшает цвет лица, а зеленый омолаживает. Можно добавить в чай немножко лимонного сока или сливок. Ледяной кубик должен быть гладким, чтобы не поцарапать кожу.

Напоследок хочу попросить, кто знает, поделиться рецептом смягчения огрубевшей кожи стопы, под подушечками пальцев и на пятках.

Адрес: Васильевой Марии, 117437 г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 110, кор. 3, кв. 170.

"ЗОЖ": Попробуйте, Мария, следующие рецепты от наших читателей:

Аза Ибрагимовна Мамсурова из Беслана советует растворить в 50 г глицерина 2 ч. ложки лимонной кислоты и добавить 2 ст. ложки нашатырного спирта. Попарить ноги и на теплые пятки нанести эту смесь.

Фаина Семеновна Хамова из Волгоградской области, чтобы пяточки всегда были розовыми, а трещин, опрелостей и грибков не возникало, рекомендует такой состав: уксусная эссенция и водка 1:1, можно добавить глицерин, если есть под рукой. Этим составом протирать ноги после мытья, предварительно хорошенько их вытерев.

ПИХТА – ОТ ДАВЛЕНИЯ

Многие рецепты "ЗОЖ" очень помогают нам, пенсионерам. Я и соседям подсказываю, и сама пользуюсь рекомендациями, какие подходят. Теперь мой рецепт — от давления.

300 г коры пихты залить 2 л воды и кипятить 20 минут. Остывший отвар слить в стеклянную посуду и пить 3 раза в день по полстакана до еды. Курс — 10 дней, затем перерыв 10 дней и так — до месяца.

Адрес: Самойловой (Котенко) Любови Анатольевне, 301860 Тульская обл., г. Ефремов, ул. Короткова, д. 5, кв. 1.

ДИЕТА ИЗ "ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛЮС" ПОМОГЛА ПОБЕДИТЬ ЯЗВУ

Спешу сообщить, что в лечении язвы желудка мне помогла диета из журнала "Предупреждение Плюс" (№ 9 за 2005 год). Язва затянулась, остался только рубец.

Вот эта диета.

Первый день. Утром до еды выпить сырое домашнее яйцо. (Домашних у меня нет — покупала в магазине).

Через 5 минут съесть 1 ч. ложку натурального меда.

Еще через 5 минут съесть лист алоэ размером 3 см, очищенный от кожицы.

Через 5 минут — 1 ч. ложку облепихового масла. (Можно и сливочного, но я его не употребляю.)

Через полчаса кушать, как всегда.

Второй день — все, как и в первый, только вместо листа алоэ проглотить 1 ч. ложку аптечной настойки прополиса. Дни чередовать. Курс — 1 месяц.

Адрес: Комаровой Валентине Петровне, 306230 Курская обл., г. Обоянь, ул. Комсомольская, д. 11, кв. 1.

Мне 53 года, перенесла сильный стресс – умер муж. Мучают бессонница и страх. После приема таблеток и капель наступает отупение и слабость. Можно ли избавиться от бессонницы и страха с помощью народных средств?

Адрес: Крыгиной Александре Ивановне, 416500 Астраханская обл., г. Ахтубинск, ул. Чаплыгина, д. 1а, кв. 8.

* * *

Дочери поставили диагноз: почесуха взрослых. Чем ей помочь?

Адрес: Косаревой А.Н., 410012 г. Саратов, пл. Кирова, д. 8, кв. 255.

* * *

Больна ногтевым грибком, расслаивающим ногти. Помогите советом. Мне 26 лет.

Адрес: Еремеевой З.М., 142400 Московская обл., г. Ногинск, ул. Школьная, д. 1, кв. 7.

* * *

Страдаю псориатическим артритом. Болят все суставы, без таблеток не могу двигаться, а они уже стали давать побочные эффекты – ухудшение зрения, боли в печени, почках. Возможно, есть иные методы борьбы с этим недугом. С мужем из-за болезни пришлось разойтись. Мне 26 лет, воспитываю сына. Работоспособность пока не потеряла, да и нельзя мне.

Адрес: Деминой Светлане, 660118 г. Красноярск, ул. Матэ Залки, д. 20, кв. 11.

* * *

Внучку не первый год беспокоит длящаяся часами головная боль. Болеутоляющие почти не помогают. Диагноз: мигрень. Как справиться с этой болезнью?

Адрес: Гинберг Валентине Георгиевне, 198328 г. Санкт-Петербург, ул. Рихарда Зорге, д. 15, кв. 175.

* * *

Внучке 16 лет, с 9 лет страдает от застоя жидкости в коленях. Больно ходить. Врачи говорят, что нельзя оперировать и выкачивать жидкость. Беспокоит наследственное сужение шейных сосудов, сильные головные боли. Кто сталкивался с подобными недугами, отзовитесь.

Адрес: Горовой Тамаре Викторовне, 647731 Омская обл., Полтавский р-н, с. Вольное, ул. Духова, д. 31.

* * *

Посоветуйте народные средства лечения бронхиальной астмы с аллергическим компонентом. Ингаляторы дают побочные эффекты.

Адрес: Пепеляевой Л.Д., 454047 г. Челябинск, ул. Мира, д. 44а, кв. 9.

* * *

Болен атеросклерозом нижних конечностей (последствия сахарного диабета). Болят и мерзнут ноги, хожу с трудом. Инвалид II группы. Чем можно помочь?

Адрес: Петрову Анатолию Павловичу, 352190 Краснодарский край, г. Гулькевичи, ул. Луначарского, д. 17.

* * *

Мне 43 года. Прошу откликнуться тех, кто вылечил миому матки смешанной формы. Подскажите народные средства избавления от недуга.

Адрес: Мамышевой Тине Ивановне, 692821 Приморский край, Шкотовский р-н, с. Романовка, ул. Ленинская, д. 68, кв. 1.

* * *

Беспокоят полипы в желудке. Перенесла операцию, но полипы появляются снова. Заболел кишечник. Помогите советом.

Адрес: Карпинской Л.И., 661300 Красноярский край, г. Енисейск, ул. Промышленная, д. 20/2, кв. 75.

* * *

Сыну 17 лет, последние 1,5 года страдает выпадением волос, даже на бровях. Местами они то выпадают, то вырастают снова. Что можно сделать?

Адрес: Охотниковой Людмиле, 429430 Чувашия, г. Козловка, ул. Чернышевского, д. 1, кв. 8.

* * *

Отзовитесь, кто сталкивался с лямблиозом. Мне 34 года. Беспокоят тошнота, плохой аппетит. Сильно похудела, плохо сплю. Также страдаю кистой печени и опущением желудка. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Кагармановой Елене Николаевне, 452009 Башкортостан, г. Белебей, ул. Волгоградская, д. 6/1, кв. 15.

* * *

19-летний сын страдает многоформной экссудативной эритемой полости рта, рук (от кистей до локтей) и ног (от стоп до колен). Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Сидоровой Валентине Андреевне, 241016 г. Брянск, ул. Вокзальная, д. 39, кв. 13.

* * *

Дочери 20 лет. Два года больна циститом. Помогите советом.

Адрес: Лосевым, 607340 Нижегородская обл., р.п. Вознесенское, Заводской мкр, д. 11, кв. 47.

* * *

У зятя эпикондилит локтя, медицинское лечение не дает эффекта. Как побороть этот недуг?

Адрес: Труновой Марии Ивановне, 308600 г. Белгород, пр-т Славы, д. 76/9, кв. 57.

* * *

Папе 76 лет, в последнее время, особенно к вечеру, у него сильно горят и ноют ступни. Всегда любил ходить пешком, а сейчас беспокоит такая болячка. Чем можно помочь?

Адрес: Каменских Д.И., 618250 Пермская обл., г. Новая Губаха, ул. Правды, д. 16, кв. 5.

* * *

Страдаю астмой. Поделитесь опытом те, кто столкнулся с таким недугом. Как вы лечитесь?

Адрес: Никольскому Дмитрию Серафимовичу, 142435 Московская обл., Ногинский р-н, с. Кудиново, ул. Центральная, д. 6, кв. 9.

* * *

Беспокоит зуд в ногах от щиколотки до икр. Дерматолог сказал, что причина зуда – варикоз. Мази облегчения не приносят. Помогите советом.

Адрес: Егоровой Нине Адамовне, 660003 г. Красноярск, а/я 3956.

* * *

Страдаю узловой эритемой на ногах и спайками кишечника. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Новичковой Надежде Николаевне, 617065 Пермская обл., г. Краснокамск, ул. Карла Маркса, д. 4, кв. 24.

* * *

У меня двое сыновей (старшему — 5 лет, младшему — 3 года). Обоих беспокоит хронический бронхит. Не проходит кашель с мокротой, антибиотики действуют только на 1-2 недели. Старший сын начал часто моргать глазами. Таблетки, прописанные врачом, не принесли результата. Чем помочь ребятам?

Адрес: Ермуханбетовой Райгуль, 463006 Казахстан, г. Актобе, ул. Байганина, д. 96.

* * *

Страдаю тяжелыми запорами. Мне 73 года. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным и поборол недуг.

Адрес: Михайлову Анатолию Ивановичу, 184635 Мурманская обл., пос. Росляково-1, ул. Приморская, д. 3, кв. 10.

Мне 49 лет, диагноз — хронический геморрой. Мучают запоры, артроз суставов рук и ног. Суставы опухают, болят. Отзовитесь, кому удалось вылечиться народными средствами.

Адрес: Уварову Леониду Николаевичу, 626050 Тюменская обл., Ярковский р-н, с. Ярково, ул. Пионерская, д. 6.

* * *

Сыну 6 лет. Откликнитесь, кто избавился от бородавок на руках, лице. Несколько раз прижигали жидким азотом, но они опять вырастают.

Адрес: Фарниевой Светлане, 362013 Северная Осетия, г. Владикавказ, ул. Гвардейская, д. 38, кв. 2.

* * *

Стали оголяться корни зубов, что предпринять? Как избавиться от потливости рук, подмышек, выгнать песок из почек?

Адрес: Леонтьевой Л.В., 628403 Тюменская обл., г. Сургут, ул. Маяковского, д. 11, кв. 176.

* * *

Как вылечить грыжу пищеводного отверстия диафрагмы и кисту на печени? В феврале сделали пункцию печени, большую кисту удалили, но образовалось множество маленьких. Кроме того, беспокоят шейный, грудной и поясничный остеохондроз и шум в ушах.

Адрес: Самойловой Зое Тимофеевне, 354341 Краснодарский край, г. Сочи, Адлер, ул. Свердлова, д. 46, кв. 34.

* * *

Мне 83 года, страдаю пупочной грыжей. Операцию делать отказались. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Растворову Аркадию Феоктистовичу, 346361 Ростовская обл., г. Красный Сулин, ул. 50 лет Октября, д. 24, кв. 17.

* * *

В 1995 году перенесла ишемический инсульт, парализовало левую сторону — руку и ногу. Два года назад появились головокружения. На улицу не могу выйти, боюсь, что упаду. Что предпринять? Мне 53 года, инвалид II группы.

Адрес: Осиповой Тамаре Витальевне, 141364 Московская обл., г. Сергиев Посад, Скоропусковский мкр, д. 1, кв. 42.

* * *

Как избавиться от водянки народными средствами?

Адрес: Вихрову Юрию Алексеевичу, 413255 Саратовская обл., Краснокутский р-н, с. Интернациональное.

* * *

Помогите вылечить спину! Вначале изменилась походка (наклон вперед). Сейчас хожу согнутая в пояснице, не держат мышцы позвоночника. Массажи и упражнения пока результата не принесли. Как укрепить мышцы? Мне 70 лет.

Адрес: Петровой Любови Федоровне, 445045 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Лизы Чайкиной, д. 71, кв. 83.

* * *

Диагноз: хронический аднексит, опущение матки, вагиноз. Отзовитесь, кому удалось вылечить эти болезни народными средствами. Много лет мучают боли, медикаменты не помогают.

Адрес: Уваровой Н.Н., 626050 Тюменская обл., Ярковский р-н, с. Ярково, ул. Ленина, д. 40, кв. 3.

* * *

Подскажите народный метод борьбы с кистами почек?

Адрес: Колдпаевой А.П., 659810 Алтайский край, Косихинский р-н, ст. Овчинниково, ул. Набережная, д. 29.

* * *

Страдаю ринитом. Я медсестра с 25-летним стажем и знаю, как опасно увлекаться сосудосуживающими каплями от насморка. Но не заметила, как “подсела” на нафтизин. И вот уже более 10 лет не могу дышать, пока его не закапаю. Пробовала многие рецепты “ЗОЖ” от заложенности носа, но, увы, результата не добилась. Врач посоветовал добавлять в нафтизин по несколько капель преднизолона, но не хочу увлекаться гормонами, да и, честно сказать, побаиваюсь. А так хочется дышать свободно и не думать, что, не дай Бог, кончится нафтизин. Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Котовой Нине Семеновне, 682910 Хабаровский край, р-н имени Лазо, пгт Переяславка, ул. Октябрьская, д. 76, кв. 15.

* * *

Замучил внутренний геморрой, выпадение двух больших узлов из анального канала и трещина анального отверстия. Проктолог предложил операцию. Можно ли ее избежать? Мне 45 лет.

Адрес: Жуковой Н.В., 142281 Московская обл., г. Протвино, Центральный пр., д. 1, кв. 47.

* * *

Беспокоят полипы прямой кишки и непроходимость кишечника. Операцию не выдержу, слабое сердце. Мне 71 год. Жду совета.

Адрес: Колесникову П.Ф., 369000 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Подгорная, д. 21.

* * *

Страдаю от обильного слезотечения. Раньше это случалось только на улице при ветреной или холодной погоде. Теперь независимо от погоды, даже в помещении, обливаюсь слезами. На улице ничего не вижу из-за слез. Обращалась к врачам, но капли, прописанные ими, не помогли. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Ростовцевой Вере, 117421 г. Москва, ул. Новаторов, д. 14, кор. 1, кв. 70.

* * *

Сыну 3 года. Диагноз: атопический дерматит. Диета и лечение, назначенные врачом, не дают результата. Помогите советом.

Адрес: Кострубицкой О.А., 215010 Смоленская обл., г. Гагарин, ул. Строителей, д. 48, кв. 18.

* * *

У мужа обнаружили кисту в яичках. Можно ли избежать хирургического вмешательства?

Адрес: Левченко Зинаиде, 347214 Ростовская обл., г. Морозовск, ул. Истомина, д. 133, кв. 37.

* * *

Подскажите, как избавиться от лишних волос на теле?

Адрес: Светиковой С.П., 423642 Татарстан, Менделеевский р-н, дер. Старое Гришкино.

* * *

У дочери под мышкой периодически появляются шишки размером с куриное яйцо. Дважды их удаляли операционным путем. Как побороть эту напасть народными средствами?

Адрес: Мелеховой Ирине Борисовне, 607030 Нижегородская обл., г. Выкса, ул. Белякова, д. 5, кв. 117.

* * *

Отзовитесь, поклонники Б. Болотова!

Адрес: Марковой Елене, 681029 Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, пр-т Победы, д. 59, кв. 37.

НАС ВСТРЕЧАЮТ ВЕЗДЕ ХОРОШО

В "ЗОЖ" (№12 за 2006 год) напечатано стихотворение "Зеленая аптека в рифмах". Вы просили написать вам, если кому известна фамилия автора. Где-то осенью 2000 года мне из Минска прислала это стихотворение моя сестра, зная мою увлеченность поэзией. Указана была фамилия автора. Это Маргарита Сечень. Судя по фамилии, можно предположить, что это белоруска. Но это не важно. Я сличила оба стихотворения и обнаружила, что в стихотворении, напечатанном в "ЗОЖ", не хватает еще двух четверостиший. Мне подумалось, что я должна восполнить этот пробел. Посылаю вам кроме фамилии автора и эти два четверостишия. Вот они.

Крапива вам почистит кровь,
Лечит зрение морковь.
Сон вернут пустырник, хмель.
Силу, бодрость — мед, женьшень.
Лук к нарывам приложи.
В ванне с сеном полежи.
Эти, друг, советы слушай,
Ежедневно зелень кушай.

Спасибо "ЗОЖ" за "Творческий клуб". Я частенько кое-что из него беру. Зачем? Для репертуара. Мне 79 лет. Вот уже шестой год, как я создала и веду литературно-драматический театр пожилого человека. Конечно, на общественных началах. Моим артистам от 60 до 80. Одному из них весной отметили 75-летие. А на будущий год отметим и мой юбилей — 80 лет! Выступаем со стихами, интермедиями и спектаклями перед такой же пожилой публикой, как и мы: в Домах ветеранов, в центрах общения и здоровья, в госпиталях. Дважды давали концерты в колонии. Встречают везде хорошо. Это наш "ЗОЖ". Энергию и бодрость мы передаем зрителям. Желаю вам успехов во всем.

Адрес: Сталькиной Н.Н., 443076 г. Самара, ул. Партизанская, д. 167а, кв. 5.

ГДЕ ТЫ, СЕСТРЕНКА?

Наши родители умерли от дизентерии и малярии в 1934 году. Осталось четверо сирот. Весной 1935 года нас, трех сестер и брата, сопровождающий повез из Костромской области в Кировскую, в детский дом города Халтурина (ныне Орлов).

В детдом брата и меня не приняли. Ему было 12 лет, а мне 10. Сказали, дом дошкольный. Приняли только семилетнюю Марию. А трехлетнюю Полю взяли в Дом матери и ребенка. Разлученная с сестрой Мария дважды ходила навещать Полю, а когда пришла в третий, воспитательница сказала: "Поли вашей нет, ее увезли в другой детдом, в Шурму Кировской области".

Больше мы о нашей младшей сестричке ничего не знаем. Хотя искать я ее стала сразу после войны, писала на радио, в разные газеты — все безрезультатно. В 80-х годах дважды ездила в Дом матери и ребенка, куда была сдана Поля. Там никто ничего не знает, давно работают другие люди...

Дорогие зожевцы, очень вас прошу, может, кто знает что-нибудь об истории удочерения моей сестры. Очень хочется хоть под конец жизни узнать о судьбе Павлины Николаевны Пермяковой, нашей Поли.

Адрес: Парфеновой Любови Николаевне, 610013 г. Киров, Нововятский р-н, ул. Кирова, д. 65, кв. 46.

КРЫЛАТЫЙ ДРУГ

Прочитал я в "ЗОЖ" (№12 за 2006 год) про умную ворону и вспомнил о своей. Это было лет 12 назад. Однажды вечером сидели мы с женой на лавочке, и к нам подошла ворона с опущенным вниз крылом. Взяли мы ее домой, перевязали, и стала птица у нас жить. Сыновья назвали ее Борькой. Крыло зажило, но ворона не улетала от нас, да и мы привыкли к ней и ее повадкам.

Летом каждый день она просилась купаться, брала меня клювом за штанину и тащила к тазу, потом прыгала в таз и каркала. Это чтобы я взял таз, налил воды и отнес его в комнату, поставив на пол. А если я говорил: "Пошли, принесем воды" — она бежала за мной. Раза три в день ворона принимала ванны, нежась в тазу, а потом ложилась спать.

Младший сын любил играть с ней в жмурки. Поставит стул и говорит: "Боря, прячься. Я буду тебя искать", — и начинает считать до 10, облокотившись на стул. Ворона прячется под стул. Сын начинает ходить вокруг, приговаривая: "Где же это Боря спрятался?" А Боря вынырнет из-под стула, вскочит на него и клювом стучит по дереву.

Научили ворону развязывать шнурки на туфлях. Стоит только сказать: "Боря, развяжи шнурки", птица мгновенно исполняет просьбу. Только нужно ее погладить. И на улице, не успеют ребята сесть на скамейку, Боря тут как тут, мгновенно развяжет у всех шнурки и смотрит, как детишки реагируют. Они снова завяжут, и все повторяется. Другая любимая игра с малышней была в прятки. Очень смешно ворона пряталась за дерево и выглядывала из-за него. Но особенно нравилось Боре ремонтировать велосипед с соседским мальчишкой. Парнишка насвистывал один из вальсов, и ворона тоже помогала ему исполнять музыкальный номер.

Можно много еще чего рассказать про Борькины затеи. Напрасно говорят: глупый, как ворона. Я убедился, что это очень толковая птица.



Адрес: Кузнецову Виктору Германовичу, 353906 Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. В. Михайлова, д. 4, кв. 4.

А Я ПОДУШКИ НЕ ВЫБРАСЫВАЮ!

Прочитав в свое время заметки "Ни пуха, ни пера" и "Полетели и пух, и перья", опубликованные в "ЗОЖ" (№№ 17 и 19 за 2004 год), собиралась было сразу написать, да как-то руки не доходили, а, перечитывая недавно вестник, снова наткнулась на них и решилась. Я не совсем согласна с изложенными мнениями и выбрасывать свои подушки не собираюсь. Я их стираю и делаю это так.

Перо одной подушки рассыпаю в 2-3 ситцевые наволочки, зашиваю и

стираю в машинке с порошком "Ласка". Если перовую наволочку не надо обновлять, то часть пера оставляю в ней, и перовик при этом тоже будет чистым.

Каждую наволочку с пером стираю отдельно, потом в ванне полощу, меняя воду 3-4 раза. После полоскания отжимаю в центрифуге: они уже почти сухие и не пахнут порошком. Потом вывешиваю на веревку на балконе, закрепляя прищепками, но каждый день взбиваю и вешаю нижней стороной наверх. Подушки быстро высыхают, приобретают свежий запах, становятся легкими, пышными и очень манящими. Не ленитесь!

Татьяна Георгиевна Гречишкина.
Тульская обл.

МОРЕ – ЧТО ДОМ РОДНОЙ

Лет с десяти мы с подружками все лето пропадали на море, научились плавать, и с тех пор море для меня – что дом родной. Взрослая около берега никогда не плавала. Уплываю, бывало, вдаль и часа полтора отдыхаю на воде. После купания уходят депрессия, тоска, хандра, все проблемы отступают.

А сейчас мне 67, живу во Владивостоке. Город со всех сторон окружают заливы. Уже 6 лет купаюсь круглый год, состою в клубе "моржей". Зимой — в проруби на набережной, после бегаю, валяюсь в снегу, дома обливаюсь холодной водой. Пользуюсь советами "ЗОЖ". И чувствую себя хорошо, особенно после купания.

Адрес: Григоровой Алине Дмитриевне, 690025 Приморский край, г. Владивосток, ул. Режицкая, д. 3.

ОБИДНО, КОГДА УКАЗЫВАЮТ ПАЛЬЦЕМ

Мне 59 лет и почти 30 из них занимаюсь оздоровительным бегом. Раньше посещал Клуб любителей бега, сейчас бегаю самостоятельно три раза в неделю. Перед пробежкой обязательно делаю гимнастические упражнения по системе профессора К.Ф. Никитина. Они рассчитаны на все группы мышц, развивают гибкость, способствуют быстрому пробуждению. Прежде я постоянно страдал от остеохондроза, а благодаря зарядке от него избавился.

И еще одна немаловажная деталь. Беру с собой аудиоплейер с записями песен прошлых лет. Это создает во время бега хорошее настроение, даже возникает желание продлить дистанцию.

Вот уже на протяжении шести лет, начиная с ранней весны до поздней осени, бегаю в спортивных трусах. Бег не только ведь нормализует давление, вес, но и является прекрасной формой закаливания. Одно порой омрачает настроение. Не страшны ни ветер, ни холод, ни дождь, но очень неприятно бывает, когда на тебя показывают пальцем, слышишь порой нелестные слова в свой адрес, особенно в холодное время года. Стараюсь не обращать на это внимания. Я веду здоровый образ жизни – разве это плохо?

Оздоровительный бег сочетаю с туризмом. Ведь в походе, сидя у костра, снимаешь все отрицательные эмоции. Бег, туризм, работа на приусадебном участке – вот факторы, которые благотворно влияют на здоровье человека.

Адрес: Ендальцеву Виталию Анатольевичу, 614066 г. Пермь, до востребования.

ПЕРЕВОД ПРИНЕС ГОЛУБЬ

Теплый день собрал на лавочку у подъезда нашего дома соседок-пенсионерок. Греясь на солнышке, мы вели непринужденные беседы и подкармливали семечками голубей. Их слетелось довольно много.

Моя квартира расположена на втором этаже. Смотрю, один голубь уселся на балконе, за ним второй, третий, четвертый. Сидят спокойно и не думают улетать. Спрашиваю своих собеседниц: что это голуби облюбовали мой балкон? Одна отвечает, мол, есть такая народная примета – получишь письмо или денежный перевод. Я, конечно, не ждала ни писем, ни тем более перевода. Наши разговоры продолжались.

Примерно через полчаса почтальон Антонина Егоровна начала разносить корреспонденцию. Подошла ко мне и вручила талон на... денежный перевод. Мои собеседницы, широко открыв глаза, с изумлением посмотрели на меня и хором произнесли: "Вот и не верь в народные приметы!"

Перевод оказался гонораром за письмо, напечатанное в "ЗОЖ".

Адрес: Лукиной Светлане Михайловне, 392024 г. Тамбов, ул. Мичуринская, д. 181, кор. 3, кв. 95.

БАНЯ – ЭТО ПРАЗДНИК ДУШИ И ТЕЛА

Баню люблю с детства, так как прожила всю жизнь в своем доме, естественно, с баней.

Теперь, когда болячек предостаточно, это не только удовольствие, но еще и очищение организма. Готовлюсь к бане, как к празднику. Убираю в доме, меняю постель. В банный день стараюсь ничего не есть или только в первой половине дня. Когда захожу в баню, душа поет от аромата сосновых досок с запахом смолы, свежезаваренного березового веника, от банного духа.

Теплой уриной (которую накапливаю заранее 2-3 л) натираю голову, тело, погреюсь, попарюсь, отдохну, почищу кишечник, помоюсь, ополоснусь водой от заваренного веника, а уходить не хочется.

После бани не смотрю телевизор, не разговариваю, а просто лежу и блаженствую от тепла, чистоты и тишины, засыпаю безмятежным сном.

Летом баня совсем другая. Топим ее почти каждый день, чтобы смыть пот, пыль, усталость. Лето — активное время: цыплята, кролики, огород, — целый день на ногах. Без крапивы в баню не хожу. Парюсь ею, начиная с ног, они более терпеливы, потом руки, спина, шея... Остатками растираю суставы, пока от веника ничего не останется. Да, щиплет, и волдыри образуются, но это не страшно, а когда привыкнешь, чувствуется только приятное покалывание.

Главное, чтобы тело было разогрето и помыто, только после этого в ход идет крапива. Затем ополаскиваюсь прохладной водой.

Банная процедура для меня — настоящий праздник души и тела.

Адрес: Поповой Галине Михайловне, 630057 г. Новосибирск, ул. Быстрая, д. 57.

НЕ КРУЧИНЬСЯ, СТАРЫЙ КЛЕН

Под окошком моим рябина,
Листья, словно из янтаря.
Покрасневшие гроздья ягод
Полыхают дыханьем огня.
Рядом старый задумчивый клен,
До земли опустивший ветку.
Стоит, пригорюнившись, он,
Словно птица, попавшая в клетку.
Эта клетка — его года,
Череда длинных зим и весен,
Промелькнувшие, будто сон,
Зелень лета и золота осень.
Не кручинься, мой клен,
не печалься.
Ты еще силен и могуч.
Крона пышная, листья желтые
Пробивают армаду туч.
Рядом поросль твоя веселая,
Словно водят вокруг хоровод.
И шумят, и звенят листочками —
Это смена твоя растет.
А когда на рассвете пламенном
Вдруг проснутся солнца лучи,
Ты услышишь, как стонет иволга
И как громко дятел стучит.
Так встряхнись же, не вешай
голову,
Ветки гордо свои подними!
Ты еще простоишь много лет,
В золотую кольчугу одет.

Адрес: Бухваловой Татьяне Ивановне, 607010 Нижегородская обл., г. Кулебаки, ул. Адмирала Макарова, д. 47, кв. 55.

ЛЕКАРЬ

Если вам одиноко и трудно.
Силы нету противиться злу,
Приходите, отгонит он худо,
Стоит только мурлыкнуть ему.
Выгнет спинку для пущего шарма,
Гордо глянет вокруг, не спеша
Мягкой лапкой подправит вам
карму
И мяукнет: "Смотри, не мешай!"
Как закрутится хвостик пушистый —
Все враждебные силы умрут!
А засветятся глазки лучистые —
Даже сильные хвори уйдут!
Лечит песней он порчи и сглазы,
А захочет, предскажет судьбу
И откроет брюшко для показа,
Если вы приглянулись ему.

Адрес: Измухамбетовой Людмиле Николаевне, 050051 Казахстан, г. Алматы, мкр Самал, д. 2, кв. 10.

МИЛАЯ МОЯ РОДИНА

Родина! Тихая, милая!
Кисти рябин, соловьи...
Помню всегда, не забыла я
Дивные чары твои.
Как же светлы и торжественны
Свечи осенних берез!
Как драгоценны, божественны
Бусы серебряных рос.
Видятся ивушки ломкие,
Речки стремительный бег,
С легкой струистой поземкою
Белый, игольчатый снег.
Родина! Скромная, милая!
Дороги чары твои.
Ты — словно песня красивая
О негасимой любви.

Адрес: Лец (Машировой) Любови Александровне, 352181 Краснодарский край, Гулькевичский р-н, с. Отрадо-Ольгинское.

ЧУДЕСНИК – ВЕСТНИК

Огромнейшее спасибище за то, что помогаете всем народной медициной и лечите души. И я, ветеран труда, член клуба пожилого человека "Возрождение", чтобы помолодеть, подписываюсь на вестник "ЗОЖ".

Ко всем чертям аптеки, хвори!
Таблетки – химия, в них ложь.
Хоть недохватков нынче море,
Наш флаг – надежда —
вестник "ЗОЖ".

Латая без предела латки,
Давайте праведно дружить.
Лишь поправляя недостатки,
Друзья, ка-а-кое счастье – жить!

Адрес: Морозову Анатолию, 432072 г. Ульяновск, пр-т Ульяновский, д. 4, кв. 66.

ДАЧНАЯ АПТЕКА

В саду у нас растут березки,
Как девушки, кудрявы и стройны.
Развесистые желтые сережки
Нас радуют, предвестники весны.
Я прислонюсь к стволу березки,
Под кроною зеленой постою.
Дрожат сережки, будто слезки,
И я совсем не устаю.
Я соберу весною почки,
Сережек, листьев насушу,
Из разных трав сорву листочки,
И вот — аптечка на дому.
На грядке рядышком цветут:
Календула, ромашка, василек,
И к ним я тихо подойду,
Сорву цветочки и — в кулек.
Здесь зверобой растет, душица,
А рядом — корень золотой.

Адрес: Бурлаковой Ларисе Ефимовне, 625008 г. Тюмень, ул. Самарцева, д.40, кв.50.

КАК ПЕС НАУЧИЛ ПОРОСЕНКА ЛАЯТЬ

Купили мы поросенка. Назвали Борькой. И так получилось, что в это же самое время нам подарили щенка. Его назвали Громом. Борька и Гром стали расти вместе. Поросенок ни в чем не уступал собаке, выполнял все команды, которым учили Грома, любил играть в прятки. Если Гром не выдерживал и обнаруживал себя, с лаем выскакивая из укрытия, то поросенок проявлял выдержку и терпеливо ждал, пока его не найдут. Дело дошло до того, что Борька даже выучился лаять, и они вместе облаивали прохожих. Жаль только, что век поросенка недолог.

Адрес: Трифоновой Т.А., 162503 Вологодская обл., Кадуйский р-н, д. Барановская, ул. Дорожная, д. 3, кв. 1.



АФОРИЗМЫ

♦ Я прошел огонь и воду. А вот медные трубы не прошел. Я их сдал в металлолом.

♦ Не стоит рассчитывать на потомков — предки тоже на нас рассчитывали.

♦ И чего это люди так любят врать? Врут даже самим себе. И верят!

♦ О своей репутации заботятся многие, о своей совести — лишь некоторые.

♦ Человек просто обязан ошибаться, раз другие учатся на его ошибках.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ЭТО НЕ СКАЗКА, ЭТО НЕ СОН, ОТЛИЧНО СТИРАЕТ НАШ «УЛЬТРАТОН»!

Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает **не менее 88 %** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях **до 98 %.** Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. В него специально обращалась фирма - изготовитель, чтобы развеять сомнение недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли? Почти то же самое, что стирать руками или щеткой.

А если к этому добавить, что «Ультратон: ***практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит, как маленькая бутылка газировки.***

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием «Ультратона», и вот подарок для покупателей, теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку, и оно само, без Вашего участия произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких как: PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 года.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: чудес не бывает! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани. ***Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН»***

Читинская обл. Людмила Ш.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень Вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» – это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с Вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных Ваших вещей, которые придумали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую Вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала, и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

Владимирская обл. Лидия И.

Уважаемые товарищи отдела «Товары-почтой». Я преклоняюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» – это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работавшая на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свидания.

Приморский край. Зинаида Л.

Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь, и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свидания.

Свердловская обл. Светлана М.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку

Московская обл. Игорь Л.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

Также в продаже имеется: НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫХ УСТРОЙСТВ – **ИСУ «Ультратон-автомат» по цене 2389 руб**. Теперь Вам не надо мучить себя вопросом, как стирать различные ткани. Это и многое другое за Вас решит ИСУ **«Ультратон-автомат»** со встроенным цифровым микропроцессором. Он позволяет Вам выбрать 7 различных режимов стирки. От простого замачивания до самого сложного режима, стирки пуховых одеял или напольных ковров. Нежно стирает деликатные ткани. Работает бесшумно, автоматически отключается, информирует об окончании стирки, стирает в любой чистой емкости (см. инструкцию) и т.д. Самое главное отличие от существующих устройств – это различные колебания ультразвука для каждого из указанных режимов стирки. **УСУ «Золушка»** по цене **1198 руб.**, **УСУ «Бионика 2 в 1»**, работающая от сети 220 В и автомобильного аккумулятора 12 В. По цене **1 800 рублей.**

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Сделать заказ можно по почте: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (МСК)**, **отдел «Товары-почтой»;** по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на** сайте. **www.zacaz.ru**
Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).
Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья. Предложение действует только на территории РФ. ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О звщите прав потребителей».

Юридический адрес: 302025 г. Орел Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816. Сертификат соответствия № РОСС RU.ME95.B02461

ЗДРАВУШКА снова говорит Вам «Здравствуйте!»

Порой жизнь делает нам подарки в виде негаданных встреч с теми, кого уже и не думали встретить. И как приятно бывает узнать в человеке старого друга, оставившего о себе добрую память, и открыть в нем новую мудрость...

Появившись в аптеках 8 лет назад, для многих «Здравушка» стала верной подругой и помощницей. Недаром зачастую можно услышать, как «Здравушкой» называют расторопшу - уникальное растение, естественный источник витаминов и минералов, а также редко встречающегося в природе биологически активного вещества - силимарина.

Именно благодаря этим свойствам расторопши 8 лет назад появилась на свет «Здравушка». Как биологически активная добавка она позволяет избежать губительного дефицита флавоноидов и флаволигнанов и помогает восполнить их недостаток в пищевом рационе. С момента своего появления «Здравушка» пользовалась заслуженной любовью потребителей.

И сейчас, когда на прилавках аптек появилось большое количество биодобавок на основе расторопши, «Здравушка» не утратила популярности. Мы постоянно работаем над тем, чтобы «Здравушка» была на лидирующих позициях в сердцах наших покупателей. Наши препараты непрерывно совершенствуются. Сейчас мы с гордостью представляем Вам новую «Здравушку».

К примеру, столь популярный продукт, как шрот расторопши «Здравушка», мы изготавливаем по уникальной технологии. Она позволяет включить в его состав наиболее ценную часть плода расторопши - твердую оболочку зерна, которая содержит до 7,1% силимарина, а не только мякоть семени, содержащую лишь 0,12% силимарина.

Мы также рады Вам предложить новый продукт - шрот расторопши «Здравушка» в таблетках и капсулах. Эти препараты сохраняют все свойства шрота, доступны по цене, и при этом многим будет гораздо удобнее их принимать.

Итак, «Здравушка» по-прежнему с Вами, Ваша давняя подруга вернулась к Вам в новом, усовершенствованном виде.

Справки о препаратах серии «Здравушка», а также адреса аптек Вашего города, где можно их приобрести, можно получить по телефону бесплатной Горячей линии: **8-800-2007-500**.

СЭЗ №77 99 03.914 Б.000051.06.05 от 28.06.2005 Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов БАД



КУРС ОСЕННЕЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПЕЧЕНИ

Знаете ли Вы, что по законам Природы осенью функции «фабрики жизни» печени ослабевают? ГЕПАСИЛ-экспресс – новое поколение биологически активных добавок к пище на основе расторопши пятнистой – непревзойденного целителя печени и желчного пузыря. Принимая всего 1 таблетку или 1 капсулу ГЕПАСИЛ-экспресс в день, Вы окажете необходимую поддержку уставшей печени – очищение, укрепление, обновление ее клеток. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

Таблетки (капсулы) ГЕПАСИЛ-экспресс спрашивайте в аптеках или закажите по почте наложенным платежом по адресу: 190000 г. Санкт-Петербург, а/я 111, « Аюрведа-почтой». Стоимость 1 упаковки, рассчитанной на 1 месяц приема, с учетом пересылки – 240 руб., 3 упаковок – 680 руб. (с учетом пересылки).

Более подробная информация: **(812) 380-7-380**

Св-во о гос.рег. №77.99.19.003.Т.001404.08.4 от 17.08.2004 г.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Лиц. МДКЗ№163765/7835

Трудно перечислить все заболевания, которые излечиваются раз и навсегда только с помощью индивидуально подобранной каждому больному гомеопатии врачами Объединения Гомеопатических Центров «Аконит-Гомеомед» в течение уже 15 лет. Люди, десятилетиями страдающие гипертонией, болезнями сердца, суставов, остеохондрозом, желче- и мочекаменной, нервно-психическими болезнями, аллергией, псориазом, глаукомой, катарактой, через пару месяцев приема гомеопатии забывают про привычные таблетки вообще. Без операции и гормонов за 4-6 месяцев рассасываются узлы и кисты щитовидной и молочных желез, яичников, миомы, эндометриоз, аденоиды, аденома предстательной железы. Прекрасно вылечиваются запоры, геморрой, простатиты, головная боль, избыточный вес. «Аконит-Гомеомед» имеет многочисленные награды Российского и международного значения. Лечение и уникальные методы обследования стоят дешево (все делается за несколько часов, поэтому в центрах наблюдается много иногородних – целые семьи с детьми и пожилыми людьми). В наших центрах (у м.Сокольники и Братиславская) работают аптеки. Прием без выходных с 9.00 до 21.00.

Тел. (495)268-3343, 268-5813, 782-8138, www.gomeomed.ru

Скидка – 7%!

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

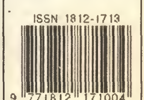
Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газетв зарегистрировва а Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 2866. Тираж 347.780 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с иоября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.529.426 экз.
Срок подписания в печать 21.09.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713



IIIIIIV 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16